

Kurssiesite

2021



PARKINSONIN TAUTI

DYSTONIA

HUNTINGTONIN TAUTI

ESSENTIAALINEN VAPINA

MUUT HARVINAISET LIIKEHÄIRIÖSAIRAUDET

Sisällys

4

YLEISTÄ KURSSEISTAMME

7

KURSSIT

7

Parkinsonin tautia sairastaville

9

Dystoniaa sairastaville

9

Parkinson plus -oireyhtymää sairastaville

10

Essentiaalista vapinaa sairastaville

11

Huntingtonin taudin sairastumisriskissä oleville

11

Läheisille

12

Yhteiset kurssit kaikille liikehäiriösairaille

15

ENSITIETOPÄIVÄT

16

TUETUT LOMAT

Yleistä kursseistamme

Tavoite

Ryhmämuotoisilla sairauteen sopeutumista tukevilla kursseilla sairastavat ja heidän läheisensä etsivät yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa vastauksia

liikehäiriösairauksiin liittyviin kysymyksiin: Miten selviän etenevän sairauden kanssa? Mitä voin tehdä sairauden oireiden lievittämiseksi ja voimavarojen lisäämiseksi?

Avomuotoiset kurssit

Kurssimme järjestetään pääosin avomuotoisina, jolloin kursseihin ei sisälly majoitusta eikä siellä ole avustavaa

hoitohenkilökuntaa. Jos kurssi sisältää majoituksen, siitä on erikseen maininta kyseisen kurssin tiedoissa.

Kurssit verkossa

Verkkokurssit toteutetaan pelkästään verkossa. Ne sisältävät kuusi videoryhmätapaamista, jotka ovat keskustelu-kyselytyyppisiä asiantuntijan ja vertaisryhmän välisiä kohtaamisia verkon välityksellä. Jokaisessa tapaamisessa on eri aihe ja asiantuntija valitaan kyseisen aiheen mukaan. Näiden lisäksi verkkokursseilla on omat verkkosivut, joissa on kurssiin liittyviä materiaaleja sekä ennako- ja välitehtäviä. Välitehtävien tekeminen ei

ole mukanaolon edellytys, mutta niiden on tarkoitus antaa eväitä tulevan aiheen käsittelyyn sekä ryhmäkeskusteluihin.

Verkkokurssille osallistumista varten tarvittavat perustiedot- ja taidot tietokoneen ja internetin käytössä, alle viisi vuotta vanha (Windows10, Windows 8) pöytäkone, kannettava tai tabletti, hyvin toimiva nettiyhteys, kuulokemikrofoni ja kamera (kiinteä/webkamera)

Kurssien kohderyhmät

Kurssimme ovat suunnattu Parkinsonin tautia, essentiaalista vapinaa, dystoniaa, Huntingtonin tautia, Parkinson plus -oireyhtymää (PSP, MSA, CBD) sekä muita harvinaisia liikehäiriö sairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Kurssuja järjestetään sekä diagnoosikohtaisesti että yhteisesti kaikille

liikehäiriö sairaille. Lisäksi on verkkokurssi läheisille ja Huntingtonin taudin sairastumisriskissä oleville. Kurssuja järjestetään myös yhteistyössä Neuroliiton kanssa, jolloin kohderymänä ovat liikehäiriö sairauksia sairastavien lisäksi MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavat.

Haku kursseille

Kursseille haetaan Parkinsonliiton hakulomakkeella. Hakulomakkeet sairastavalle sekä läheiselle löytyvät kurssikohtaisesti jokaisen sairausryhmän alta, www.parkinson.fi/palvelut. Hakulomakkeita saa myös liiton keskus- ja aluetoimistoista.

Hakulomake liitteineen toimitetaan Parkinsonliittoon viimeiseen hakupäivään mennessä.

Kurssihakemus on voimassa vuoden hakupäivästä.

Hakemukseen liitetään kopio mielellään alle 6 kk vanhasta sairauskertomuksesta (verkkokursseille hakiessa ei välttämätön).

Matkakorvaukset ja yöpymisraha

Matkakorvauksen ja yöpymisrahan myöntämiseksi Kela edellyttää lääkärin kirjallisen suosituksen kurssille. Jos suositusta ei ole, matkat ja yöpyminen maksetaan itse.

LISÄTIETOJA:

www.kela.fi/matkat

www.kela.fi/yopymisraha

Kuntoutusraha työssäkäyville

Kuntoutusraha turvaa toimeentulosi kurssin ajan. Kuntoutusrahaan on oikeus sellaiselta kuntoutuspäivältä, joka kestää matkoineen vähintään 4 tuntia. Myös läheinen voi saada kuntoutusrahaa siltä ajalta, kun osallistuu läheisensä kurssille.

LISÄTIETOJA:

www.kela.fi/kuntoutusraha

Valinta kurssille

Täytä hakemus huolellisesti, sillä valinta kursseille perustuu hakemuksessa annettuihin tietoihin. Tavoitteena on löytää hakemusten perusteella mahdollisimman hyvin yhteen toimiva vertaisryhmä. Kurssilla pitää selviytyä omatoimisesti tai

vähäisen avun turvin ja pystyä osallistumaan ryhmämuotoiseen toimintaan. Jos kurssilla on avustavaa hoitohenkilökuntaa, siitä on erikseen maininta kyseisen kurssin kohdalla.

Rahoitus

Kurssit järjestetään STEAn (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) ja Opintokeskus Siviksen rahoituksella.

Yöpymisen sisältävillä kursseilla perimme osallistujilta 20 €/kurssipäivä. Muut kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

Parkinsonliitto pidättää oikeuden muutoksiin.

Kurssit 2021 loppuvuosi

Parkinsonin tautia sairastaville

PALASET PAIKOILLEEN

Parkinsonin tautia alle 3 vuotta sairastaneet ja läheiset

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa Parkinsonin taudista, ohjausta toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä motivoitua itsehoitoon. Sairauteen sopeutumista tuetaan

käsittelemällä sairastumiseen liittyviä tunteita yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 2121

7.9. klo 13–19
 8.9. klo 10–16
 9.9. klo 10–16
 14.10. klo 10–14

Lappeenranta
 Linnoituksen pitopalvelun
 tilat
 Haku päättyy 5.8.2021

ELÄMÄSSÄ ETEENPÄIN

Parkinsonin tautia 3-7 vuotta sairastaneet ja läheiset

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa Parkinsonin taudista, löytää keinoja omaan hyvinvointiin ja motivoitua itsehoitoon. Kurssilla kartoitetaan ja pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja ja itsestä huolehtimista sekä suhdetta omaan ympäristöön ja läheisiin. Kurssilla

pyritään löytämään hyvinvoinnin tueksi omia voimavaroja tukevia ja vahvistavia keinoja erilaisia tukimuotoja kartoittamalla. Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen omien tavoitteiden mukaisesti. Kurssilla tarjotaan ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 1921

24.8. klo 13–19

25.8. klo 10–16

26.8. klo 10–16

21.9. klo 10–14

Hämeenlinna

Virvelinranta

Haku päättyy 2.8.2021

Dystoniaa sairastaville

KEHO JA MIELI

Dystoniaa sairastavat ja läheiset

Kurssin tavoitteena on tukea sairauteen sopeutumista ja elämistä vaikeidenkin oireiden kanssa yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssilla saa tietoa dystoniasta sekä ohjataan ja motivoidaan itsehoitoon. Kurssipäivinä tarjotaan ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssilla voi yöpyä (omavastuu 60€) tai käydä päiväselteään.

Kurssinro 3021

11.–13.11.
ja
8.12. verkkotapaaminen

Kuopio
Kylpylähotelli Rauhalahi +
internet

Haku päättyy 11.10.2021

Parkinson plus -oireyhtymää sairastaville

YHDESSÄ ERILAISINA

Parkinson plus -oireyhtymää sairastavat ja läheiset

Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on tai epäillään olevan Parkinson plus -sairaus (esim. MSA, PSP, CBD). Kurssin tavoitteena on antaa tietoa, löytää keinoja omaan hyvinvointiin ja motivoitua itsehoitoon. Kurssilla pyritään löytämään hyvinvointiin tueksi omia voimavaroja tukevia ja vahvistavia keinoja erilaisia tukimuotoja kartoittamalla. Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen omien tavoitteiden mukaisesti. Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja mm. sairau-

desta ja sosiaaliturvasta. Kurssilla on avustavaa hoitohenkilökuntaa. Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito omavastuulla (100€).

Kurssinro 3321

22.–26.11.

Masku
Neurologinen kuntoutuskeskus
Haku päättyy 18.10.2021

Essentiaalista vapinaa sairastaville

ESSI - VERKKOKURSSI

Essentiaalista vapinaa sairastaville

Essi-verkkokurssi tarjoaa perustietoa essentiaalisesta vapinasta sekä tukea sairauteen sopeutumisessa ja sen kanssa elämisessä asiantuntijatiedon ja vertaiskeskustelujen avulla. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat mm. sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä psyykinen kuormitus, sairauden hoito, arkeen liittyvät kysymykset ja sosiaalinen tuki. Asiantuntijoina kurssilla on mm. neurologi ja psykologi.

Kurssinro 2521

22.9. klo 12–14
29.9. klo 12–14
6.10. klo 12–14
13.10. klo 12–14
20.10. klo 12–14
27.10. klo 12–14

Haku päättyy 23.8.2021

VOIMAVAROJA TYÖSSÄ JAKSAMISEEN

Työelämässä olevat essentiaalista vapinaa sairastavat

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa essentiaalisesta vapinasta, tukea sekä auttaa löytämään uusia keinoja työssä jaksamiseen asiantuntijoiden ja vertaiskeskusteluiden avulla. Kurssilla käsitellään mm. sairauteen liittyviä häpeän tunteita, pohditaan työn merkitystä ja omia voimavaroja. Kurssilla asiantuntijoina ovat mm. neurologi, työelämävalmentaja, työfysioterapeutti ja voimavaravalmentaja. Kurssilla tarjotaan ruokailut ohjelman mukaan. Jälkimmäinen jakso, 10.–11.12. sisältää ruokailun

Kurssinro 3121

12.–13.11.
10.–11.12.

Tampere
Haku päättyy 11.10.2021

lisäksi majoituksen. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Essi-hankkeen, Mielenterveyden Keskusliiton ja Vireä Mieli Oy:n kanssa.

Huntington taudin sairastumisriskissä oleville

HUNTINGTONIN TAUDIN SAIRASTUMISRISKISSÄ OLEVILLE -VERKKOKURSSI

Sairastumisriskissä eläminen kuormittaa mieltä ja vaikuttaa elämään monin tavoin. Moni pohtii, mennäkö ennakoivaan geenitestiin vai ei, joku taas pelkää lastensa puolesta tai pohtii mahdollista lasten saamista. Verkkokurssin tavoitteena on antaa tietoa ja tukea omaan elämäntilanteeseen asiantuntijoiden ja vertaisten avulla. Verkkotapaamisessa pyritään löytämään hyvinvoinnin tueksi omia voimavaroja tukevia ja vahvistavia keinoja ja keskustellaan sairastumisriskin vaikutuksista eri elämäntilanteisiin. Kurssilla asiantuntijoina ovat perinnöllisyyslääkäri

Kurssinro 3221

3.11.	klo 17–19
10.11.	klo 17–19
17.11.	klo 17–19
24.11.	klo 17–19
1.12.	klo 17–19
8.12.	klo 17–19

Haku päättyy 6.10. 2021

ja psykologi. Lisäksi sama kurssiohjaaja on mukana kaikissa tapaamisissa.

Läheisille

LÄHEISTEN VERKKOKURSSI

Liikehäiriösairaiden läheisille

Kun perheessä yksi sairastuu, se koskettaa myös läheisiä. Läheisten rooli tukihenkilöinä ja arjen varmistajina edellyttää myös mahdollisuuden omien tunteiden ja ajatusten tuulettamiseen. Kurssin tavoitteena on antaa tietoa ja tukea omaan hyvinvointiin yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Läheisten verkkokurssilla käsitellään mm. omia voimavaroja ja jaksamista sekä sairastavan tukena olemista yhdessä vertaisten ja asian-

Kurssinro 1821

23.8.	klo 17–19
30.8.	klo 17–19
6.9.	klo 17–19
13.9.	klo 17–19
20.9.	klo 17–19
27.9.	klo 17–19

Haku päättyy 30.7.2021

tuntijoiden kanssa. Asiantuntijoina mm. psykologi, lisäksi sama kurssiohjaaja on mukana kaikissa tapaamisissa.

Yhteiset kurssit kaikille liikehäiriösairaille

YHDESSÄ! -PARIKURSSI

Pariskunnille, joista toisella on liikehäiriösairaus

Kurssilla etsitään käytännön neuvoja toimivaan parisuhde-elämään. Hyvää parisuhteeseen tarvitaan tahtoa ja taitoa. Kurssin aikana parit harjoittelevat suhdetaitoja, oppivat mm. rakentamaan ystävyyttä ja ratkaisemaan lukkiutuneita ristiriitatilanteita. Kurssiin kuuluvat ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 2621

- 1.10. klo 15–20
- 2.10. klo 10–18
- 3.10. klo 10–13

Lahti
Liikuntakeskus Pajulahti
Haku päättyy 3.9.2021

LUONTO JA VOIMAVARAT

Omatoimiset liikehäiriösairaajat (Kurssilla voidaan kävellä yhtäjaksoisesti kolme kilometriä)

Etsitkö keinoja pitää itsestäsi huolta? Haluatko löytää iloa ja sisäistä kiireettömyyttä arkeesi? Tasapainoinen mieli ja hyvä fyysinen kunto auttavat sinua elämään pitkäaikaissairauden kanssa. Kurssilla opitaan tunnistamaan ja arvostamaan jo olemassa olevia voimavaroja ja mahdollisesti löytämään uusia sekä ottamaan ne käyttöön. Kurssin ohjelmaan sisältyy ryhmäkeskusteluja ja liikuntaa luonnon keskellä. Kurssipäivinä tarjotaan kahvi ja suolainen pala. Kurssit järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös MS-tautia ja muita harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

Kurssinro 2321

- 15.9. klo 12–16
- 16.9. klo 10–16
- 17.9. klo 10–16

Kittilä, Levi
Haku päättyy 18.8.2021

VOIMAVAROJA ARKEEN

Omatoimiset liikehäiriösairaat

Voimavaroja arkeen -kurssilla pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja ja itsestä huolehtimista sekä suhdetta omaan elinympäristöön. Kurssilla pyritään löytämään keinoja, jotka tukevat elämänilon ja voimavarojen löytymistä.

Kurssilla tarjotaan tuhti välipala. Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös MS-tautia ja muista harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

Kurssinro 2421

16.9. klo 12–16
 30.9. klo 12–16
 14.10. klo 12–16
 28.10. klo 12–16
 4.11. klo 12–16

lisalmi

Vakka-talo

Haku päättyy 13.8.2021

VOIMAVAROJA ARKEEN

Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset

Voimavaroja arkeen -kurssilla pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja ja itsestä huolehtimista sekä suhdetta omaan elinympäristöön. Kurssilla pyritään löytämään keinoja, jotka tukevat elämänilon ja voimavarojen löytymistä. Kurssi sisältää ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssilla voi yöpyä (omavastuu 60€) tai käydä päiväseltään.

Kurssinro 2021

25.–27.8.

Mikkeli

Anttolan Hovi

Haku päättyy 3.8.2021

RYHMÄLIIKUNTAKURSSI

Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset

Kurssilla haetaan erilaisista liikuntamuodoista motivaatiota itsehoitoon ja fyysisen kunnon ylläpitoon sekä iloa ja jaksamista arkeen. Ryhmämuotoinen ohjelma sisältää monipuolista liikuntaa ulkona, sisällä ja altaassa sekä vertaiskeskusteluja liikunnan herättämistä tuntemuksista ja kokemuksista ennen kurssia sekä kurssin aikana. Kurssiin kuuluvat ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 2221

7.9.

8.9.

9.9.

Rovaniemi

Rovaniemen Urheiluopisto

Haku päättyy 6.8.2021

STIMULAATIOKURSSI

Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset

Kurssin kohderyhmänä ovat stimulaatiohoitoa käyttävät ja sitä harkitsevat Parkinsonin tautia, dystoniaa ja essentiaalista vapinaa sairastavat ja läheiset. Kurssin tavoitteena on antaa tietoa stimulaatiohoidosta ja vaihtaa kokemuksia vertaisten kesken. Kurssilla käsitellään lisäksi sairauteen ja sen hoitoon liittyviä arjen haasteita asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssilla asiantuntijana on mm. neurologi. Kurssipäivinä tarjotaan

Kurssinro 2821

5.–7.10.

Oulu

Kumppanuuskeskus

Haku päättyy 6.9.2021

ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssilla voi yöpyä (omavastuu 60€) tai käydä päiväseltään.

MUSIIKISTA VOIMAVAROJA

Omatoimiset liikehäiriösaivat ja läheiset

Kurssin tavoitteena on musiikin, äänen ja liikkumisen avulla motivoida itsehoitoon sekä tuoda iloa ja jaksamista arkeen. Tavoitteena on myös löytää eri keinoja ja käytäntöjä itseilmaisuun yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssi sisältää äänenkäytön ja rytmiikan harjoitteita erilaisia soittimia ja kehon liikettä hyödyntäen. Kurssilla käytetään neurologisille sairausryhmille kehitettyä RGM-menetelmää. Kurssipäivinä tarjotaan ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 2921

12.10.

13.10.

14.10.

Helsinki

Haku päättyy 13.9.2021

Ensietopäivät

Parkinsonin taudin diagnoosin hiljattain saaneet ja omaiset

Ensietopäivät täydentävät omasta hoitoyksiköstä saatua tietoa ja antavat valmiuksia sairauden sopeutumishaasteiden käsittelyyn. Ensietopäivä on tarkoitettu henkilöille, joilla sairaus ja sairastuminen on suhteellisen uusi asia. Ohjelmassa on

asiantuntijaluentoja sairaudesta, liikunnan merkityksestä ja sairauteen sopeutumisesta. Ensietopäivään hakeudutaan oman hoitoyksikön maksusitoumuksella tai itse maksaen. Päivään kuuluu lounas ja kahvi.

Kurssinro 2721

5.10. klo 10–16

Turku

Hyvinvointikeskus

Meri-Karina

Haku päättyy 13.9.2021

Tuetut lomat 2021

Erytislomat (tuetut lomat) ovat hinnaltaan edullisia 5 vuorokauden mittaisia lomajaksoja. Ne järjestetään yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH) ja Parkinsonliiton kanssa STEAn tuella.

Lomat on suunnattu liikehäiriö sairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen/perheille sekä omaishoitajille.

LOMILLE HAKU

Perustelut lomatuon tarpeelle ovat erittäin tärkeät. Ilman perusteluja tai vähäisin perusteluin, ei lomatuon voida myöntää. Ensikertalaiset hakijat ovat etusijalla valinnossa, jos muut kriteerit täyttyvät. Kriteerinä on, että hakemus on täytetty huolellisesti, myös perusteluosa. Lomatuon voidaan myöntää korkeintaan joka toinen vuosi.

KORONA JA TUETUT LOMAT

Tuetuilla lomilla noudatetaan viranomaisen ohjeita ja määräyksiä. MTLH suosittelee vahvasti kasvomaskin käyttämistä ja kaikki lomalaiset saavat lomakohteissa neljä maskia päivässä. Yksin matkustaville pyritään järjestämään majoitus yhden hengen huoneessa. Lomalle valitun tulee arvioida itse haluaako osallistua lomalle ja siellä järjestettävään ohjattuun toimintaan.

Lomat tarjoavat mahdollisuuden virkistykseen, vertaisten tuelle ja tiedolle sekä yhteisöllisyyden kokemiseen.

Ostavastuuosuus on 20,00 €/vrk/osallistujaa, alle 17-vuotiailla ei peritä osallistumismaksua. Hintaan sisältyy täysihoidon lomakohteiden tarjoama vapaa-ajan ohjelma ja kylpylän käyttö. Lomajaksolla yhteyshenkilönä toimii liiton perehdyttämä vertaisohjaaja.

Täytä hakemus ensisijaisesti sähköisesti: <https://lotu.lomajarjestot.fi/t/MTLH/calendar/list> viimeistään 3 kuukautta ennen lomajakson alkua tai lähetä Maaseudun terveys- ja lomahuoltoon, Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki (puh. 050 406 4616)

Hakuohjeet: <https://mtlh.fi/loman-hakeminen/hakuohjeet/>

Kaikkien tulee noudattaa lomalla turvallisuusohjeita: noudattaa turvavälejä, pestä käsiä usein ja yskii hihaan. Lomalle ei saa osallistua flunssaoireisena ja loma tulee peruuttaa, jos sairastuu. Lisää vastauksia yleisimpiin kysymyksiin MTLH:n verkkosivuilta <https://mtlh.fi/loman-hakeminen/korona-usein-kysytyt-kysymykset/>

VOIMAA VERTAISUUDESTA -LOMAT

Omatoimisille aikuisille

14.11.–19.11.2021 Kylpylähotelli Kunnonpaikka Jokiharjun- Haku päättyy
tie 3, 70910 Vuorela 14.8.2021

ELÄMYKSIÄ LUONNOSTA -LOMAT

Loman tavoitteena on lisätä lomalaisen ja perheen voimavaroja ja osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus luontoelämyksiin, virkistykseen ja vertaistukeen.

Lomilla ei tarjota avustuspalveluita – tarvittaessa oma avustava henkilö mukaan.

11.10.–16.10.2021 Kylpylähotelli Kuntoranta, Haku päättyy
Kuntorannantie 14, 78400 Varkaus 11.7.2021

Yhteystiedot:

Parkinsonliitto ry / Kuntoutus
Käsityöläiskatu 4 A, 20100 Turku
p. 02 2740 418

Haku kursseille:

<https://www.parkinson.fi/palvelut>

HAKULOMAKE:

www.parkinson.fi/palvelut
Hakulomake löytyy jokaiselta sairausryh-
män kurssi-sivulta.

Lisätietoja tuista ja korvauksista:

www.kela.fi/kuntoutusraha
www.kela.fi/matkat
www.kela.fi/yopymisraha