

Kurssiesite 2022

PARKINSONIN TAUTI

DYSTONIA

HUNTINGTONIN TAUTI

ESSENTIAALINEN VAPINA

MUUT LIIKEHÄIRIÖSAIRAUDET

Ryhmämuotoiset
sopeutumista
tukevat kurssit



Sisällys

4 Kurseille kannattaa osallistua, vaikka aluksi pelottaisikin

6 Sopeutumisvalmennus-termi poistuu – mikä muuttuu?

8 Yleistä kurseistamme

11 Ryhmämuotoiset sopeutumista tukevat kurssit 2022

11 Parkinsonin tautia sairastaville

13 Verkkokurssit Parkinsonin tautia sairastaville

15 Parkinsonin tautia sairastavien läheisille

16 Dystoniaa sairastaville ja läheisille

17 Essentiaalista vapinaa sairastaville

18 Parkinson plus -oireyhtymää sairastaville ja läheisille

19 Huntingtonin tautia sairastaville ja läheisille

19 Yhteiset kurssit liikehäiriösairaille ja läheisille

25 Ensietopäivät

26 Tuetut lomat

Kursseille kannattaa osallistua, vaikka aluksi pelottaisikin



“Parikurssilla puhuttiin asioita, joita ei jokapäiväisessä arjessa tule puhuttua. Nykyään käymme niitä asioita läpi viikoittain.”

Kun diagnoosi osuu omalle kohdalle, ei välttämättä tiedä kenen puoleen kääntyä tai mitä voi odottaa tulevaisuudelta. Kurssitoiminnasta voi saada apua muun muassa näihin pulmiin.

Tarja Taiponen sai Parkinsondiagnoosin lähes kolme vuotta sitten. Diagnoosi sai hänet olemaan kauhuissaan, eikä huonokuntoisista sairastavista nähdyt videot auttaneet asiaa.

- Vetäydyin täysin kuoreen. Työpaikkalääkärini neuvoi minua menemään kurssille, Taiponen muistelee.

Nyt hän on tyytyväinen, että voitti pelkonsa ja meni Parkinsonliiton järjestämälle kurssille. Sen jälkeen hän on osallistunut kursseille aktiivisesti.

- Tampereella olin Palaset paikalleen – kurssilla, Hyvinkäälle menin vuosi sitten Voimavaroja arkeen –kurssille, parikursilla oltiin lokakuun alussa Pajulahdessa ja hiljattain osallistuin Musiikista voimavaroja –kurssille Helsingissä, Taiponen luettelee.

Jokaisesta kurssista jää jotain käteen

Taiponen määrittelee kolme tärkeintä asiaa, joita on kursseilta lähtenyt hakemaan.

- Vertaistukea, tietoa sairaudesta, sekä apua tulevaisuuden arjen käytännön asioihin. Millaista apua on saatavilla, keneen tulee olla yhteydessä ja muuta. Kaikkiin noihin olen saanut vastauksia kursseilta, iloitsee Taiponen.

Jokaiselta kurssilta on Taiposen mukaan jäänyt jotain käteen. Esimerkkinä hän kertoo pariskunnan keskiviikkoisista ”Pajulahti-illoista”.

- Meillä on tuore suhde. Vaikka olemme puhuneet sairaudesta, on ollut olo että ymmärtääkö toinen osapuoli mitä tuleman pitää. Puolin ja toisin olimme tyytyväisiä Pajulahden parikurssiin. Siellä puhuttiin asioita, joita ei jokapäiväisessä arjessa tule puhuttua. Nykyään käymme niitä asioita läpi viikoittain, Taiponen kertoo.

Taiponen kokee saaneensa kursseista laajaa hyötyä, ja aikoo jatkaa niissä käymistä niin yksin kuin kumppaninsa kanssa.

- Jos joku miettii kannattaako mennä, niin suosittelen todella lämpimästi. Vaikka pelottaisi. Siellä saa olla oma itsensä, eikä tarvitse kertoa mitään mitä ei itse halua, rohkaisee Taiponen.

Teksti: Satu Matikainen.

Kuva: Tarja Taiponen.

Sopeutumisvalmennus-termi

Teksti: Satu Matikainen.

Järjestötoiminnan rahoittaja STEA on linjannut, että sopeutumisvalmennus-termi poistuu järjestöjen käytöstä. Tähän muutokseen on päädytty, koska STEA-avustuksilla rahoitettu toiminta ei voi korvata julkisen sektorin vastuulle kuuluvia tehtäviä.

Nykymuotoisena sopeutumisvalmennus-termin käyttöön on liittynyt erinäisiä päällekkäisyyksiä KELA:n järjestämän kurssitoiminnan osalta. Jatkossa järjestöjen sopeutumisvalmennuksen nimellä tarjoama kurssitoiminta pitää erottaa KELA:n sopeutumisvalmennuksesta, joka kuuluu lääkinnälliseen kuntoutukseen.

Miten muutos vaikuttaa käytännössä?

- Käytännössä muutos tarkoittaa sitä, että meidän toimintaa ei ole määritelty kuntoutukseksi enää ensi vuodesta lähtien, ja sopeutumisvalmennus-termin käyttö poistuu. Linjauksen seurauksena järjestöt ovat nyt määritelleet itse sopivia termejä käyttöön. Meidän osaltamme puolesta sopeutumisvalmennuksen sijaan sopeutumista tukevista kursseista, kertoo Parkinsonliiton kuntoutussuunnittelija **Pia Vierimaa**.

Koska Parkinsonliiton kurssitoiminta ei ole enää uuden linjauksen mukaisesti määriteltävissä kuntoutukseksi, se aiheuttaa muutamia konkreettisia muutoksia myös kursseilla kävijöille. Matkakuluja tai yöpymiskustannuksia ei enää korvata, eikä työssä oleville kurssilaisille myönnetä kuntoutusrahaa.

- Eli KELA:n maksamia korvauksia ei valitettavasti enää kursseille osallistumisen aiheuttamista kustannuksista saa. Huomioitavaa on kuitenkin, että vaikka termi muuttuu, niin meidän toiminta pysyy muuten samana kurssisisältöjen ja muiden osalta, Vierimaa havainnollistaa.

poistuu – mikä muuttuu?

Sopeutumista tukeva kurssitoiminta

- Järjestöjen tuottamaa, ammattilaisten ohjaamaa ryhmämuotoista toimintaa. Tavoitteena on osallistujien hyvinvoinnin tukeminen ja voimavarojen vahvistaminen vertaistuen ja asiantuntijatiedon avulla.
- Parkinsonliitto tarjoaa diagnoosi-kohtaisia kursseja sekä kaikille liikehäiriösairauksia sairastaville yhteisiä teemallisia kursseja.
- Vuodesta 2022 KELA ei enää myönnä tukea matkakuluihin tai yöpymiskustannuksiin, kun osallistuu järjestön järjestämälle sopeutumista tukevalle kurssille. Työssä oleville ei myöskään myönnetä kuntoutusrahaa.
- Parkinsonliiton kurssien rahoittajana toimii sosiaali- ja terveysministeriön alainen STEA, joka valvoo avustusten käyttöä ja arvioi niillä rahoitetun toiminnan tuloksia.
- Parkinsonliiton kurssit eroavat Kelan järjestämistä kuntoutuskursseista. Sama henkilö voi hakeutua molempien kursseille eikä osallistuminen yhdelle sulje pois hakemista toiselle.

Yleistä kurseistamme

Ryhmämuotoisten kurssiemme tavoitteena on tukea sairauteen sopeutumista. Kurseillamme sairastavat ja heidän läheisensä etsivät yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa vastauksia liikehäiri-

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

Avomuotoiset kurssit

Kurssimme järjestetään pääosin avomuotoisina. Avomuotoisiin kurseihin ei sisälly majoitusta, eikä siellä ole avustavaa

hoitohenkilökuntaa. Jos kurssilla on mahdollisuus majoitukseen, siitä on erikseen maininta kyseisen kurssin kohdalla.

Sopeutumista tukevat kurssit verkossa

Verkkokurssit toteutetaan pelkästään verkossa. Ne sisältävät kuusi videoryhmätapaamista, jotka ovat keskustelu-kysely-tyyppisiä asiantuntijan ja vertaisryhmän välisiä kohtaamisia verkon välityksellä.

Jokaisessa tapaamisessa on eri aihe ja asiantuntija valitaan kyseisen aiheen mukaan. Näiden lisäksi verkkokurseilla 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. Lisäksi tulisi olla alle viisi vuotta vanha (Windows10, Windows8) pöytä-, kannettava-, tabletti-tietokone tai älypuhelin, hyvin toimiva nettiyhteys, kuulokemikrofoni ja kamera (kiinteä/webkamera).

Kurssien kohderyhmät

Parkinsonin tautia, essentiaalista vapinaa, dystoniaa, Huntingtonin tautia, Parkinson Plus -oireyhtymää (PSP, MSA, CBD) ja muita harvinaisia liikehäiriö sairauksia sairastavat ja heidän läheisensä.

Kursseja järjestetään myös yhteistyössä Neuroliiton kanssa, jolloin kohderyhmänä ovat liikehäiriö sairauksia sairastavien lisäksi muita neurologisia sairauksia sairastavat.

Kursseja järjestetään diagnoosikohtaisesti sekä yhteisesti kaikille liikehäiriö sairaille. Lisäksi on verkkokurssi pitkään Parkinsonin tautia sairastaneiden läheisille.

Haku kursseille

Parkinsonliiton kotisivuilla kurssit löytyvät sairausryhmäkohtaisesti palvelut-osiosta. Pääset selailemaan valitsemallesi sairausryhmälle tarkoitettuja diagnoosikohtaisia kursseja sekä kaikille liikehäiriö sairaille yhteisiä kursseja yhdessä paikassa.

Jos olet jostain syystä epävarma, tuliko lomake perille, voit varmistaa sen lähettämällä sähköpostia osoitteeseen kurssi@parkinson.fi

Valitsemasi kurssin kohdalta löytyy myös tulostettava hakulomake. Paperisia hakulomakkeita saa myös liiton keskus- ja aluetoimistoista.

Tee näin:

1. Mene osoitteeseen www.parkinson.fi > palvelut > (valitse kohderyhmä) > kurssit
2. Kun löydät haluamasi kurssin, klikkaa auki kurssin tiedot. Kurssitietojen alla on painike **Hae kurssille**. Paina sitä.
3. Täytä kurssihakemus huolellisesti omilla tiedoillasi ja paina **lähetä**-painiketta. Huom! Odota rauhassa sulkematta sivua. Hakulomake ilmoittaa, mikäli joku kohta on jäänyt täyttämättä. Lomakkeen lähetyks ei onnistu, jos pakollisia kenttiä on jäänyt täyttämättä.

Hakemukseen liitetään kopio mielellään alle 6 kk vanhasta sairauskertomuksesta (verkkokursseille hakiessa ei välttämätön). Hakulomakkeet liitteineen toimitetaan Parkinsonliittoon viimeiseen hakupäivään mennessä. Voit lähettää sen myös suojatun sähköpostin kautta. Linkki suojattuun sähköpostiin löytyy kotisivuilta hakemasi kurssin kohdalta.

Valinta kurssille

Täytä hakemus huolellisesti, sillä valinta kursseille perustuu hakemuksessa annettuihin tietoihin. Tavoitteena on löytää hakemusten perusteella mahdollisimman hyvin yhteen toimiva vertaisryhmä. Kurseilla pitää selviytyä omatoimisesti tai vähäisen avun turvin ja pystyä osallistumaan ryhmämuotoiseen toimintaan. Jos jollakin kurssilla on avustavaa hoitohenkilökuntaa, siitä on erikseen maininta kyseisen kurssin kohdalla.

Kursseille valitaan osallistujat hakuajan päättymisen jälkeen ja päätöksestä ilmoitetaan kaikille hakijoille. Jos et pääse haluamallesi kurssille, voit ilmoittaa uuden kurssitoiveesi liiton kuntoutussuunnittelijalle.

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.

Ryhmämuotoiset sopeutumista tukevat kurssit 2022

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. Kurssilla käsitellään sairastumiseen

liittyviä tunteita yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Tavoitteena on tukea sairauteen sopeutumista. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 122

18.1. klo 13-19
19.1. klo 10-16
20.1. klo 10-16
23.2. klo 10-15

Helsinki
Oulunkylän Kuntoutuskeskus
Haku päättyy 16.12.2021

Kurssinro 1722

10.5. klo 13-19
11.5. klo 10-16
12.5. klo 10-16
14.6. verkossa klo 10-15

Jyväskylä, Kristillinen opisto
Haku päättyy 13.4.2022

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 422

15.2. klo 13–19

16.2. klo 10–16

17.2. klo 10–16

16.3. klo 10–15

Tampere

Haku päättyy 16.1.2022

Kurssinro 3422

8.11. klo 13-19

9.11. klo 10-16

10.11 klo 10-16

13.12. verkossa klo 10-15

Oulu, Kumppanuuskeskus

Haku päättyy 9.10.2022

MENOSSA MUKANA

Parkinsonin tautia pitkään sairastaneet (dg yli 7v) ja läheiset

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa Parkinsonin taudista, löytää keinoja omaan hyvinvointiin ja motivoitua itsehoitoon. 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 pyritään tiedon, ohjatun vertaistuen ja itsehoito-ohjeiden avulla tukemaan

Kurssinro 1322

5.–9.4.

Iisalmi, Vetrea

Haku päättyy 27.2.2022

Parkinsonin tautiin ja sen etenemiseen sopeutumista. Kurssilla on avustavaa hoitohenkilökuntaa. Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito omavastuulla (100 €).

PUHUMALLA PARAS

Parkinsonin tautia sairastavat puheongelmaiset ja läheiset

Tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti Parkinsonin tautia sairastavan puheeseen, nielemiseen ja hengitykseen ja siten vähentää sairauden aiheuttamaa kommunikoinnin ongelmaa. Tavoitteena on tukea sairauteen sopeutumista yhdessä vertaisten kanssa. Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja, hengityksen ohjausta ja erilaisia nielemisen ja äänenkäytön harjoitteita. Kurssilla on mahdollisuus

Kurssinro 522

16.–18.2.

Kuopio, Rauhalampi

Haku päättyy 17.1.2022

majoittua (omavastuu 60 €) tai käydä päiväseltään. Kurssilla tarjotaan ohjelman mukaiset ruokailut.

Verkkokurssit Parkinsonin tautia sairastaville

Parkinson-verkkokurssi tarjoaa perustietoa sairaudesta, tukea sairauteen sopeutumisessa ja sen kanssa elämisessä asiantuntijatiedon ja vertaiskeskustelujen avulla. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat

mm. Parkinsonin tauti sairautena, mieliala ja sopeutuminen, liikunta ja sosiaalinen tuki. Asiantuntijoina kurssilla ovat mm. neurologi, psykologi ja fysioterapeutti.

Parkinsonin tautia (alle 5v) sairastaneet

Kurssinro 222

10.2. klo 13–15.30

17.2. klo 13–15.30

24.2. klo 13–15.30

3.3. klo 13–15.30

10.3. klo 13–15.30

17.3. klo 13–15.30

Haku päättyy 10.1.2022

Kurssinro 3222

26.10. klo 13–15.30

2.11. klo 13–15.30

9.11. klo 13–15.30

16.11. klo 13–15.30

23.11. klo 13–15.30

30.11. klo 13–15.30

Haku päättyy 29.9.2022

Työikäiset Parkinsonin tautia (alle 5v) sairastaneet

Kurssinro 1022

17.3. klo 17–19.30
24.3. klo 17–19.30
31.3. klo 17–19.30
7.4. klo 17–19.30
14.4. klo 17–19.30
21.4. klo 17–19.30

Haku päättyy 20.2.2022

Parkinsonin tautia (alle 5 v sairastaneet) ja läheiset

Kurssinro 2322

18.8. klo 13–15.30
25.8. klo 13–15.30
1.9. klo 13–15.30
15.9. klo 13–15.30
22.9. klo 13–15.30
29.9. klo 13–15.30

Haku päättyy 1.8.2022

PUHUMALLA PARAS -VERKKOKURSSI

Parkinsonin tautia sairastavat puheongelmaiset ja läheiset

Tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti Parkinsonin tautia sairastavan puheeseen, nielemiseen ja hengitykseen ja siten vähentää sairauden aiheuttamaa kommunikoinnin ongelmaa. Tavoitteena on tukea sairauteen sopeutumista yhdessä vertaisten kanssa. Kurssi sisältää asian tuntijaluentoja, hengityksen ohjausta ja erilaisia nielemisen ja äänenkäytön harjoitteita.

Kurssinro 1922

23.5. klo 10–16
24.5. klo 10–16
25.5. klo 10–14.30

Haku päättyy 24.4.2022

Kurssinro 3522

22.11. klo 10–16
23.11. klo 10–16
24.11. klo 10–14.30

Haku päättyy 26.10.2022

Parkinsonin tautia sairastavien läheisille

LÄHEISTEN VERKKOKURSSI

Parkinsonin tautia pitkään sairastaneiden (dg yli 7v) läheiset

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 verkkokursilla käsitellään mm. omia voimavaroja ja jaksamista sekä sairastavan tukena olemista yhdessä vertaisten ja asiantuntijoiden kanssa. Asiantuntijoina mm. psykologi, lisäksi sama kurssiohjaaja on mukana kaikissa tapaamisissa.

Kurssinro 2122

16.8. klo 13–15.30

23.8. klo 13–15.30

30.8. klo 13–15.30

6.9. klo 13–15.30

13.9. klo 13–15.30

20.9. klo 13–15.30

Haku päättyy 1.8.2022

Dystoniaa sairastaville ja läheisille

DYSTONIA-VERKKOKURSSI

Dystoniaa sairastaville

Dystonia-verkkokurssi tarjoaa perustietoa sairaudesta, tukea sairauteen sopeutumisessa ja sen kanssa elämisessä asiantuntijatiedon ja vertaiskeskustelujen avulla. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat mm. dystonia sairautena, mieliala ja sopeutuminen, liikunta ja sosiaalinen tuki. Asiantuntijoina kurssilla ovat mm. neurologi, psykologi ja fysioterapeutti.

Kurssinro 1622

25.4. klo 17–19.30

2.5. klo 17–19.30

9.5. klo 17–19.30

16.5. klo 17–19.30

23.5. klo 17–19.30

30.5. klo 17–19.30

Haku päättyy 31.3.2022

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 ohjelmanmukaiset ruokailut.

Kurssinro 2522

27.–29.9.

Helsinki, Oulunkylän
Kuntoutuskeskus

Haku päättyy 29.8.2022

Essentiaalista vapinaa sairastaville

KEVEYTTÄ JA VOIMAVAROJA ARKEEN -VOIMAVARAVIIKONLOPPU Essentiaalista vapinaa sairastaville

Jos essentiaalisen vapinan kanssa elämiseen liittyisi haastavia tunteita, vapinan peittäilyä tai häpeää, olisitko valmis luopumaan siitä yhdessä vertaisryhmän kanssa? Tule hakemaan keveyttä ja voimaantumaa hyvässä ilmapiirissä sekä huomaamaan, ettet ole yksin vapinan kanssa. Voimavaraviikonlopuissa tuetaan kehon ja mielen hyvinvointia. Kurssilla on mukana myös aihepiiriin liittyvä asiantuntija. Kurssi sisältää majoituksen ja ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 1122

23.–24.4.

Oulu, Hotel Airport Oulu
Haku päättyy 18.3.2022

Kurssinro 3122

14.–15.10.

Helsinki
Oulunkylän Kuntoutuskeskus
Haku päättyy 9.9.2022

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. sosiaalisii tilanteisiin liittyvä psyykinen kuormitus, sairauden hoito, arkeen liittyvät kysymykset ja sosiaalinen tuki. Asiantuntijoina kurssilla on mm. neurologi ja psykologi.

Kurssinro 2222

17.8. klo 17–19.30

24.8. klo 17–19.30

31.8. klo 17–19.30

7.9. klo 17–19.30

14.9. klo 17–19.30

21.9. klo 17–19.30

Haku päättyy 1.8.2022

RENTOUTUMINEN JA MIELI

Essentiaalista vapinaa sairastavat

Kurssin tavoitteena on tukea sairauteen sopeutumista ja elämistä vaikeidenkin oireiden kanssa yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssilla tuetaan mielen ja kehon hyvinvointia mm. etsimällä sopivia keinoja rentoutumiseen. Kurssiin sisältyy ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 3622

13.–15.12.

Turku

Haku päättyy 20.11.2022

Parkinson plus -oireyhtymää sairastaville ja läheisille

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 hyvinvoinnin tueksi omia voimavaroja tukevia ja vahvistavia keinoja erilaisia tukimuotoja kartoittamalla. Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen omien tavoitteiden mukaisesti. Kurssi sisäl-

Kurssinro 3022

10.–14.10.

Iisalmi, Vetrea

Haku päättyy 4.9.2022

tää asiantuntijaluentoja mm. sairaudesta ja sosiaaliturvasta. Kurssilla on avustavaa hoitohenkilökuntaa. Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito omavastuulla (100 €).

Huntingtonin tautia sairastaville ja läheisille

Kurssin tavoitteena on tukea sairauteen sopeutumista ja antaa tietoa sairaudesta sekä parantaa sairastavan ja omaisen arkielvytymistä yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja mm. sairauden hoidosta ja sosiaaliturvasta. Keskusteluryhmissä käsitellään sairastumiseen liittyviä tunteita ohjatusti. Lisäksi kurssilla on fysioterapeutin ohjaamia liikuntaryhmiä ja ohjattua vapaa-ajan toimintaa.

Kurssinro 1522

20.–22.4.

Masku

Neurologinen kuntoutuskeskus

Haku päättyy 24.3.2022

Kurssilla on avustavaa hoitohenkilökuntaa. Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito omavastuulla (60€)

Yhteiset kurssit liikehäiriösairaille ja läheisille

TEKEVÄT KÄDET – TOIMIVA MIELI

Omatoimiset liikehäiriösairaat

Haluatko jakaa kokemuksia harjoittaen kädentaitojasi ja samalla keskustellen toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa? Kurssilla kohennetaan arjen voimavaroja tunnistamalla ja työstämällä tunteita ja toimintatapoja. Lisäksi ylläpidämme ja harjaannutamme kädentaitoja ja luovuutta. Kurssin ohjelmaan sisältyy ammatillisesti ohjattuja ryhmäkeskusteluja ja kädentaitoharjoitteita.

Kurssinro 322

15.2. klo 16–19

1.3. klo 16–19

15.3. klo 16–19

29.3. klo 16–19

12.4. klo 16–19

26.4. klo 16–19

Lahti, palvelutori

Haku päättyy 14.1.2022

Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös MS-tautia ja muita harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

RESURSER I VARDAGEN

Personer med rörelsestörningssjukdomar som inte är beroende av hjälp

På kursen Resurser i vardagen diskuteras bl.a. hurdana krafter du behöver, hur du kan ta hand om dig själv och hurdan din relation till din omgivning är. Målet är att hjälpa dig att förstärka dina egna resurser och hitta sätt att stimulera din livsglädje.

Kursen ordnas i samarbete med Neuroförbundet, så kursen är även avsedd för personer med MS eller sällsynta neurologiska sjukdomar.

Kursnr. 622

23.2 kl 16–19

24.2 kl 10–13

23.3 kl 16–19

24.3 kl 10–13

20.4 kl 16–19

21.4 kl 10–13

Närpes, Folkhälsan Ävägen 7-9

Ansök senast 21.1.2022

VOIMAVAROJA ARKEEN

Omatoiniset liikehäiriösaira

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

Kurssinro 722

4.-6.3.

Mikkeli

Haku päättyy 4.2.2022

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

ULKONA JA LUONNOSSA LIIKKUEN -KURSSI

Omatoiniset liikehäiriösairaat ja läheiset

Kurssin tavoitteena on saada erilaisista ulkoliikuntamuodoista ja luonnosta motivaatiota itsehoitoon sekä tuoda iloa ja jaksamista arkeen. Kurssi sisältää ohjattuja liikuntakokeiluja luonnossa ja luontoasiantuntijoiden alustuksia luon-

nossa liikkumisen terveysvaikutuksista. Liikkumisen lomassa jaetaan vertaisten kokemuksia ja tunteita kurssin vaikutuksista ja hyödyistä. Kurssin kokoon- tumisten paikka vaihtelee. Kurssipäivinä tarjotaan kahvi ja suolainen pala.

Kurssinro 1222

27.4. klo 10–14
4.5. klo 10–14
11.5. klo 10–14
18.5. klo 10–14
25.5. klo 10–14

Turun seutu
Haku päättyy 28.3.2022

Kurssinro 2422

5.-7.9.

Piispala, Kannonkoski
Haku päättyy 7.8.2022

MUSIIKKI JA RYTMİ

Omatoiniset liikehäiriösairaat ja läheiset

Kurssin tavoitteena on musiikin, äänen ja liikkumisen avulla motivoida itsehoitoon ja 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 kehon liikettä hyödyntäen. Kurssipäivinä tarjotaan ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 1422

5.-7.4. klo 10–15

Lahti, Tanssiopisto
Haku päättyy 7.3.2022

KEHON JA MIELEN VOIMAVARAT

Omatoimiset liikehäiriösairaat

Keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kehon tuntemukset vaikuttavat mieleen ja toisaalta tunteet ja ajatukset heijastuvat liikkumiseen ja kokemukseen omasta kehosta. Kurssilla opetellaan tunnistamaan ja vahvistamaan kehon ja mielen voimavaroja, löytämään keinoja itsesääntelyn tueksi sekä otetaan käyttöön uusia keinoja selvittää sairauden kanssa.

Kurssi sisältää ammatillisesti ohjattuja ryhmäkeskusteluja, toiminnallista harjoittelua sekä kehotietoisuusharjoitteita.

Kurssinro 1822

12.–15.5.

Kuortane

Kuortaneen Urheiluopisto

Haku päättyy 8.4.2022

Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoidto.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

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 2022

31.5. klo 12–18.30

1.6. klo 10–16

2.6. klo 10–16

Lohja

Kisakallion Urheiluopisto

Haku päättyy 1.5.2022

RYTMI, LIIKE JA BALETTI

Omatoimiset liikehäiriösairaajat ja läheiset

Kurssin tavoitteena on baletin ja tanssin keinoin hakea lempeyttä, varmuutta, tasapainoa oman kehon liikkeeseen ja hengitykseen, lisätä itseluottamusta ja luottamusta omaan kehoon, sekä tuoda iloa ja jaksamista arkeen. Jokaiselle kurssipäivälle on suunniteltu oma toiminnallinen teema, joka tukee ja antaa keinoja hallita sairaudelle tyypillisiä oireita. Ilmaistemme itseämme ryhmässä tanssin keinoin ja jaamme yhteisiä kokemuksiamme keskustellen. Kurssipäivinä tarjotaan

Kurssinro 2722

4.–6.10. klo 10–16

Oulu

Haku päättyy 7.9.2022

lounas ja iltapäiväkahvit. Osallistuaksesi kurssille et tarvitse kokemusta tanssista tai baletista. Kurssin sisältö on kehitelty ja suunniteltu niin, että tanssia voi istuen tai seisten oman kunnan mukaan.

STIMULAATIOKURSSI

Stimulaatiohoitoa käyttävät tai sitä harkitsevat Parkinsonin tautia, dystoniaa ja essentiaalista vapinaa sairastavat ja läheiset

Kurssin kohderyhmänä on 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 ovat mm. neurologi. Kurssipäivinä tarjotaan ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssilla voi yöpyä (omavastuu 60 €) tai käydä päiväseltään.

Kurssinro 2822

5.–7.10.

Kuopio, Rauhalampi

Haku päättyy 5.9.2022

AVAIMIA TYÖSSÄ JAKSAMISEEN

Työelämässä olevat liikehäiriösairaat

Kurssin tavoitteena on tukea ja löytää uusia keinoja työssä jaksamiseen asiantuntijoiden ja vertaiskeskusteluiden avulla. Kurssilla pohditaan mm. työn merkitystä ja omia voimavaroja. Kurssilla asiantuntijoina ovat mm. työelämäasiantuntija, työfysioterapeutti ja sosiaalityöntekijä. Kurssilla tarjotaan ohjelman mukaiset ruokailut.

Kurssinro 2922

7.10. klo 16–20

8.10. klo 9–16

7.11. klo 16–20

8.11. klo 9–16

Turku

Haku päättyy 11.9.2022

PARIKURSSI, LUONTOPAINOTTEINEN

Pariskunnille, joista toisella on liikehäiriösairaus

Kurssilla keskustellaan ja pohditaan sairauden vaikutuksia parisuhteeseen, mietitään keinoja, miten omaa parisuhdettaan voisi vahvistaa ja miten voisi kehittää omia vuorovaikutustaitojaan parisuhteessa. Etsimme uusia keinoja selvittää yhdessä sairauden kanssa. Työmenetelminä ovat ryhmätyöskentely, ammatillisesti ohjatut keskustelut sekä kehotietoisuusharjoitteet. Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

Kurssinro 3322

27.–30.10.

Rovaniemi, Urheiluopisto

Haku päättyy 16.9.2022

Ensietie topäivät

Parkinsonin taudin diagnoosin hiljattain saaneet ja läheiset

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

asiantuntijaluentoja sairaudesta, liikunnan merkityksestä ja sairauteen sopeutumisesta. Ensietie topäivään hakeudutaan oman hoitoyksikön maksusitoumuksella tai itse maksaen, 122 € (läheinen 30 €). Päivään kuuluu lounas.

Kurssinro 922

15.3. klo 9–15.30

Turku

Haku päättyy 20.2.2022

Kurssinro 2622

4.10. klo 9–15.30

Turku

Haku päättyy 11.9.2022

Tuetut lomamat

Erityislomat (tuetut lomamat) 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 sairastaville ja heidän läheisilleen/perheille sekä omaishoitajille. Lomat tarjoavat mahdollisuuden virkistykseen, vertaisten tuelle ja tiedolle sekä yhteisöllisyyden kokemisen.

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

Lomille haku

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

Täytä hakemus ensisijaisesti sähköisesti:

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

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

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.

		Haku päättyy
7.–12.8.2022	Tanhuvaaran Urheiluopisto Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna	7.5.2022
23.–28.10.2022	Kylpylähotelli Rauhalampi Katiskaniementie 8, 70700 Kuopio	23.7.2022

VOIMAA VERTAISUUDESTA -LOMAT**Omatoimisille aikuisille**

		Haku päättyy
2.–7.5.2022	Lehmirannan lomakeskus Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo)	2.2.2022
5.–10.9.2022	Kruunupuisto Oy Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju	5.6.2022
14.–19.11.2022	Ikifit / Kuntoutus Apila Puutarhakatu 37, 33230 Tampere	14.8.2022

Apua tarvitseville aikuisille

		Haku päättyy
13.–18.3.2022	Rokua Health & Spa Kuntoraitti 2, 91670 Rokua	13.12.2021
2.–7.10.2022	Kyyhkylä Oy Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli	2.7.2022

Lapsiperheille

		Haku päättyy
24.–29.7.2022	Kuntoutuskeskus Kankaanpää Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää	24.4.2022



Yhteystiedot:

Parkinsonliitto ry / Kurssit
Käsityöläiskatu 4 A 20100 Turku
p. 02 2740 418
www.parkinson.fi/palvelut

HAKU KURSSEILLE SÄHKÖISESTI:

**www.parkinson.fi > palvelut >
(valitse kohderyhmä) > kurssit**

parkinson.fi



Parkinsonliitto ry

Liikehäiriösairaiden asialla