

## *Kuntoutuspalvelut syksy 2019*



**Parkinsonliitto ry**

Keskustoimisto

PL 905, 20101 Turku

Käyntiosoite: Suvilinnantie 2, 20900 Turku

vaihde 02 2740 400

kuntoutus 02 2740 418

[parkinson-liitto@parkinson.fi](mailto:parkinson-liitto@parkinson.fi)

[www.parkinson.fi](http://www.parkinson.fi)

## Sopeutumisvalmennuskurssit

Sopeutumisvalmennuskursseilla etsitään vastauksia liikehäiriösairauksiin liittyviin kysymyksiin: mm. miten selvitä etenevän sairauden kanssa, mitä voi itse tehdä sairauden oireiden lievittämiseksi, miten saada tietoa sairaudesta ja sen hoidosta jne. Vuoden 2019 alusta Suvituulen majoitustiloista tulee palveluasuntoja, jonka vuoksi emme pysty tarjoamaan majoitusta Suvituulesta Turun kurssien aikana. Liiton toimisto säilyy kuitenkin edelleen Suvituulella. Kurssit järjestetään pääosin avomuotoisina eri puolilla Suomea.

## Avomuotoiset kurssit

Avomuotoisiin kursseihin ei sisälly majoitusta, eikä siellä ole avustavaa henkilökuntaa. Matkoista kurssipaikalle jokainen huolehtii itse ja ne ovat omakustanteisia.

## Kurssien kohderyhmät

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

Avomuotoisia kurseja järjestetään myös yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joissa kohderyhmänä ovat Parkinsonin tautia, dystoniaa, MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavat.

## Haku sopeutumisvalmennuskursseille

Kursseille haetaan Parkinson-liiton hakulomakkeella. Liiton kotisivuilta [www.parkinson.fi/](http://www.parkinson.fi/). kurssihakemus löytyy tulostettava hakulomake, jonka voi täyttää myös sähköisesti. Hakulomakkeita saa myös kuntoutus- ja aluetoimistoista.

Hakemukseen liitetään kopio mielellään alle 6 kk vanhasta sairauskertomuksesta. Hakulomakkeet toimitetaan Suomen Parkinson-liittoon viimeistään ennen kurssin viimeistä hakupäivää.

Kurssihakemus on voimassa vuoden hakupäivästä. Jos et pääse haluamallasi kurssille, ilmoita uusi kurssitoiveesi kuntoutustoimistoon.

## Matkakorvaukset

Yöpymisen sisältävillä kursseilla Kela edellyttää matkakorvauksien myöntämiseksi lääkärin kirjallisen suosituksen kurssille. Muilla kursseilla matkat maksetaan itse.

## Valinta

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

tai vähäisen avun turvin ja pystyä osallistumaan ryhmämuotoiseen toimintaan. Valintakokoukset pidetään heti viimeisen hakupäivän jälkeen.

### Rahoitus

Kurssit järjestetään STEAn ja Opintokeskus Siviksen rahoituksella. Yöpyminen sisältävillä kursseilla perimme osallistujilta 20 eur/vrk. Muut kurssit ovat maksuttomia.

**Parkinson-liitto pidättää oikeuden muutoksiin.**

Hakemus toimitetaan osoitteeseen:  
Suomen Parkinson-liitto ry/  
Kuntoutustoimisto,  
PL 905, 20101 Turku tai sähköisesti  
[www.parkinson.fi/kurssihakemus](http://www.parkinson.fi/kurssihakemus)

Lisätietoa: Kuntoutuksen sihteeri,  
ma-to klo 10-12, Hannele Hyppönen,  
p. 02 274 0418  
[hannele.hypponen@parkinson.fi](mailto:hannele.hypponen@parkinson.fi)  
Betjänar också på svenska

## SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT

### Ryhmäliikuntakurssi

*Omatoimiset Parkinsonin tautia sairastavat ja läheiset*

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
919 Tampere Varalan Urheiluopisto	10.9. klo 13–19, 11.9 ja 12.9 klo 10–16	3 x 6h	8.8.

Kurssilla haetaan erilaisista liikuntamuodoista motivaatiota itsehoitoon ja fyysisen kunnon kohotukseen sekä iloa ja jaksamista arkeen. Tavoitteena on myös tukea sopeutumista sairauteen. Ryhmämuotoinen ohjelma sisältää monipuolista liikuntaa ulkona, sisällä ja altaassa sekä vertaiskeskusteluja liikunnan herättämistä tuntemuksista ja kokemuksista ennen kurssia sekä kurssin aikana. Ruokailu ja kahvi sisältyvät kurssiin.

## Palaset paikoilleen

### *Parkinsonin tautia alle 3 v. sairastaneet ja läheiset*

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
1019 Helsinki Iiris-keskus	24.9. klo 13–19, 25.9. ja 26.9. klo 10–16	3 x 6h	22.8.

Kurssilla annetaan tietoa sairaudesta ja itsehoidosta sekä ohjausta toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä moitituitua itsehoitoon. Kurssilla käsitellään sairastumiseen liittyviä tunteita yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisryhmän kanssa. Ruokailu ja kahvi sisältyvät kurssiin.

## Puhumalla paras

### *Parkinsonin tautia sairastavat puheongelmaiset ja läheiset*

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
1119 Turku Suvituuli	30.9., 1.10., 2.10. ja 3.10.	7+6+6+6h	31.8.

Tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti Parkinsonin tautia sairastavan puheeseen, nielemiseen ja hengitykseen ja siten vähentää sairauden aiheuttamaa kommunikoinnin ongelmaa. Tavoitteena on myös tukea sairauteen sopeutumista. Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja, henkilökohtaista puheen arviointia, hengityksen ohjausta ja erilaisia nielemisen ja äänenkäytön harjoitteita. Ryhmämuotoisessa toiminnassa tarjotaan tilaisuus vertaistukeen.

## Elämässä eteenpäin

### *Parkinsonin tautia vähintään 3 v sairastaneet ja läheiset*

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
1219 Kuopio Kylpylähotelli Rauhalampi	22.10.–24.10. Yöpyminen omavastuu 20€/päivä	4 + 8 + 4h	19.9.

Kurssin tavoitteena on löytää keinoja omaan hyvinvointiin. 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.

## Yhdessä erilaisina

### *Parkinson Plus -oireyhtymää sairastavat ja läheiset*

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
1319 Masku, Maskun neurologinen kuntoutuskeskus	5.–8.11. Yöpymisen omavastuu 20€/päivä.	4 pv	3.10.

Kurssin tavoitteena on, että kuntoutuja muodostaa realistisen kuvan nykytilanteestaan sekä saa keinoja ja rohkeutta toimia jatkossa etenevien ja vaikeidenkin oireiden kanssa. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on tai epäillään olevan Parkinson Plus -sairaus (esim. MSA, PSP, CBD). Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja mm. sairauden hoidosta ja sosiaaliturvasta. Ryhmissä käsitellään sairastumiseen liittyviä tunteita ohjatusti. Lisäksi kurssilla on liikuntaryhmiä ja ohjattua vapaa-ajan toimintaa.

## Stimulaatiokurssi

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

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
1419 Helsinki Iiris-keskus	12.11. klo 13–19, 13.11. ja 14.11. klo 10–16	3 x 6h	10.10.

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.

## Ensietietopäivä

### *Parkinsonin taudin diagnoosin hiljattain saaneet ja omaiset*

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
1619 Turku Suvituuli	1.10. klo 10–16	6h	29.8.

Ensietietopäivät täydentävät omasta hoitoyksiköstä saatua tietoa ja antavat valmiuksia sairauden sopeutumishaasteiden käsittelyyn. Ensietietopäivä on tarkoitettu henkilöille, joilla sairaus ja sairastuminen on suhteellisen uusi asia. Ohjelmassa on asiantuntijaluentoja sairaudesta, liikunnan merkityksestä ja sairauteen sopeutumisen haasteista. Ensietietopäivään hakeudutaan oman hoitoyksikön maksusitoumuksella tai itse maksaen. Itsemaksavana 122 e, mukaan tuleva läheinen 30 eur.



## Verkkosova-kurssit

Verkkokurssit toteutetaan pelkästään verkossa. Ne sisältävät kahdeksan videoryhmätapaamista ([www.opentokdemo.tokbox.com](http://www.opentokdemo.tokbox.com)) kerran viikossa. Jokaisessa tapaamisessa on eri aihe ja asiantuntijat valitaan kyseisen aiheen mukaan. Videotapaamiset ovat keskustelu-kyselytyyppisiä asiantuntijan ja vertaisryhmän välisiä kohtaamisia verkon välityksellä. Näiden lisäksi verkkokursseilla on omat verkkosivut, joissa on eri aiheeseen liittyviä materiaaleja ja ennako-/välitehtäviä.

## Verkkokurssi

### Läheisille

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
1919	5.9., 12.9., 19.9., 26.9., 3.10. ja 10.10. klo 12–16	6 x 2h	8.8.

Läheisten verkkokurssilla käsitellään mm. omia voimavaroja ja jaksamista sekä sairastavan tukena olemista yhdessä vertaisten ja kurssiohjaajien kanssa.

## Verkkokurssi

### Dystoniaa sairastaville

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
2019	16.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11. 20.11., 27.11. 4.12. klo 17–19	8 x 2h	6.9.

Dystonia-verkkokurssi tarjoaa perustietoa sairaudesta, tukea sairautteen sopeutumisessa ja sen kanssa elämisessä asiantuntijatiedon ja vertaiskeskustelujen avulla. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat mm. dystonia sairautena, mieliala, sopeutuminen, kipu, liikunta ja rentoutuminen sekä sosiaalinen tuki. Asiantuntijoina kurssilla on mm. neurologi, psykologi ja fysioterapeutti. Lisäksi sama kurssiohjaaja on mukana kaikissa tapaamisissa.

## Verkkomuotoiset yhteistyökurssit Neuroliiton kanssa

### Työn ja opiskelun pyörteissä-verkkokurssi 2919

*Opiskelijat, työssä olevat tai työhön palaavat Parkinson, dystonia, Huntington, MS, Harnes*

Kurssinro ja paikka	Aika	Kesto	Haku päättyy
2919	27.8., 24.9., 29.10., 19.11., 3.12. klo 16–18	5 x 2h	6.8.

Askarruttavatko voimavarat työssä tai opiskelussa? Kurssilla mietitään yhdessä muiden samassa elämäntilanteessa olevien ja asiantuntijoiden kanssa, miten toimia kun sairaus haittaa työtä tai opiskelua. Pohdimme, kuinka voi itse edesauttaa työssä jaksamista ja miten työympäristöä voi mukauttaa suhteessa työkykyyn.

## Avomuotoiset yhteistyökurssit Neuroliiton kanssa

Kurssit järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten niille osallistuu myös MS-tautia tai muita harvinaista neurologista sairautta sairastavia ja heidän omaisiaan. Yhteistyökurssit ovat osallistujille maksuttomia. Avomuotoisiin kursseihin ei sisälly majoitusta eikä niissä ole avustavaa henkilökuntaa. Kursseille voivat hakea Parkinsonin tautia tai muuta liikehäiriösairautta sairastavat, joiden sairaus ei ole vaikea-asteinen.

## Pitkää ikää, hyviä vuosia

*Parkinson, Dystonia, MS, Harnes*

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
2619 Pudasjärvi, kirjasto	9.10., 14.10., 30.10., 28.11. ja 29.11. klo 12–15	5 x 3h	9.9.

Kurssin tarkoituksena on keskustella tähän elämän- ja sairauden tilanteeseen liittyvistä arjen haasteista, sosiaalisesta verkostosta ja elämän iloista sekä löytää keinoja arjen sujuvuuteen ja mielekkääseen arkeen.

## Kehon ja mielen voimavarat

*Dystonia, MS*

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
2719 Lieksa, Yrjölän kotiseututalo	25.9. 26.9. ja 3.12.	3 x 5h	21.8.

Keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kehon tuntemukset vaikuttavat mieleen, toisaalta tunteet ja ajatukset heijastuvat liikkumiseen ja kokemukseen omasta kehosta. Kurssin tavoitteena on tunnistaa ja vahvistaa kehon ja mielen voimavaroja, löytää keinoja itsesäätelyn tueksi sekä ottaa käyttöön uusia keinoja selviytyä sairauden kanssa.

**Tuetut lomat** ovat hinnaltaan edullisia Maaseudun Terveys ja Lomahuolto ry:n (MTLH) järjestämiä ja STEAn tukemia 5 vuorokauden mittaisia lomajaksoja. Lomat on suunnattu Parkinsonin tautia, dystoniaa, Huntingtonin tautia ja muita vastaavia liikehäiriö sairastaville ja heidän läheisilleen sekä omaishoitajille.

**Loman sisältö** Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa, lomakohteiden tarjoama vapaa-ajan ohjelma ja kylpylän käyttö. Lomajaksolla yhteyshenkilönä toimii liiton perehdyttämä vertaisohjaaja.

**Lomatukihakemus:** Lomatukea myönnetään sosiaalisin, taloudellisin ja terveydellisin perustein. Hakemukset lähetetään viimeistään 3 kuukautta ennen lomajakson alkua Maaseudun terveys- ja lomahuoltoon, Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki p. 050 406 4616 tai sähköisellä lomatukihakemuksella <http://www.mtlh.fi/fi/Lomatuen%20haku/>.

Lisätietoa lomista <http://www.mtlh.fi>, sekä järjestösuunnittelijoilta.

### **Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille**

6.-11.10. Härmän Kylpylä, Ylihärnä haku päättyy 6.7.

20.-25.10. KK-Verve, Lahti haku päättyy 20.7.

## **Lisätietoa kursseista ja lomista:**

### **Kuntoutuksen sihteeri**

Hannele Hyppönen  
p. 02 274 0418,  
betjäna r okså på svenska

### **Kuntotussuunnittelijat**

Taina Piittisjärvi  
p. 050 406 8328

Pia Vierimaa  
p. 044 724 4942

### **Verkkosova –kurseista**

### **Projektityöntekijä**

Laura Jussila, p. 050 463 8278

### **Järjestösuunnittelijat**

Helsinki: , p. 040 085 6005

Turku: Milla Roos, p. 050 409 3365

Tampere: Lyyli Heikkinen, p. 040 092 4032

Oulu: Jukka Tauriainen, p. 040 085 6004

Kuopio: Annukka Tuovinen, p. 040 039 1853

[etunimi.sukunimi@parkinson.fi](mailto:etunimi.sukunimi@parkinson.fi)

