

# KUNTOUTUSPALVELUT 2020

Sopeutumisvalmennuskurssit

Yhteistyökurssit

Ensietopäivät

Lomat

# SOPEUTUMIS- VALMENNUSKURSSIT



## Sisällysluettelo

Yleistä kurssleistamme	3
<b>Sopeutumisvalmennuskurssit</b>	
- Puhumalla paras	5
- Stimulaatiokurssi	5
<i>Teemalliset kurssit omatoimisille liikehäiriösairauksia sairastaville</i>	
- Ryhmäliikuntakurssi	6
- Rytmi ja liike	6
- Musiikkipainotteinen voimavara, rytmi ja liike -kurssi	7
- Palaset paikoilleen	8
Ensietopäivät Parkinsonin tautia sairastaville	8
<i>Sopeutumisvalmennuskurssit verkossa</i>	
- Essi –essentiaalista vapinaa sairastavien verkkokurssi	9
Neuroliiton kanssa toteutettavat avomuotoiset yhteistyökurssit	10
Tuetut lomamatkat	11

## YLEISTÄ KURSSEISTAMME

Ryhmämuotoisilla sopeutumisvalmennuskursseillamme sairastavat ja heidän läheisensä etsivät yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa vastauksia liikehäiriösairauksiin liittyviin kysymyksiin, kuten: miten selvitä etenevän sairauden kanssa tai, mitä voi tehdä sairauden oireiden lievittämiseksi ja voimavarojen lisäämiseksi.

### Avomuotoiset kurssit

Kurssimme järjestetään pääosin avomuotoisina, jolloin kursseihin ei sisälly majoitusta, eikä paikalla ole avustavaa hoitohenkilökuntaa. Jos kurssi sisältää majoituksen, siitä on erikseen maininta kyseisen kurssin kohdalla.

### Kurssien kohderyhmät

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

Teemallisten kurssien kohderyhminä ovat kaikki edustamamme sairausryhmät.

Kursseja järjestetään myös yhteistyössä Neuroliiton kanssa. Niiden kohderyhmänä ovat Parkinsonin tautia, dystoniaa, essentiaalista vapinaa, MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavat.

### Haku sopeutumisvalmennuskursseille

Kursseille haetaan Parkinsonliiton hakulomakkeella. Liiton kotisivuilta <https://www.parkinson.fi/kurssihakemus> löytyy tulostettava hakulomake, jonka voi täyttää myös sähköisesti. Läheisten kurssille on oma sähköinen kurssihakemus <https://www.parkinson.fi/laheisten-kurssihakemus>. Hakulomakkeita saa myös liiton keskus- ja aluetoimistoista.

Hakemukseen liitetään kopio mielellään alle 6 kk vanhasta sairauskertomuksesta (verkkokursseille hakiessa ei välttämätön). Hakulomakkeet liitteineen toimitetaan Parkinsonliittoon viimeiseen hakupäivään mennessä.

Kurssihakemus on voimassa vuoden hakupäivästä. Jos et pääse haluamallesi kurssille, ilmoita uusi kurssitoiveesi liiton kuntoutussuunnittelijalle.



# SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT



## 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 myös tukea sairauteen sopeutumista.

Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja, henkilökohtaista puheen arviointia, hengityksen ohjausta ja erilaisia nielemisen ja äänenkäytön harjoitteita. Ryhmämuotoisessa toiminnassa tarjotaan tilaisuus vertaistukeen.

<b><i>Kurssinro ja paikka</i></b>	<b><i>Aika</i></b>	<b><i>Kesto</i></b>	<b><i>Haku päättyy</i></b>
920 Turku Suvituuli	14.9.,15.9., 16.9. ja 17.9.	4x5h	14.8.

*Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja/tai päivällinen ja kahvi.*

## Stimulaatiokurssi

### ***Stimulaatiohoitoa käyttävät tai 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 sairauten ja sen hoitoon liittyviä arjen haasteita asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa.

<b><i>Kurssinro ja paikka</i></b>	<b><i>Aika</i></b>	<b><i>Kesto</i></b>	<b><i>Haku päättyy</i></b>
1420 Tampere	13.10. klo 13–19, 14.10. ja 15.10. klo 10–16	3x6h	16.9.

*Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja/tai päivällinen ja kahvi.*





## Palaset paikoilleen

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

Tavoitteena on antaa tietoa Parkinsonin taudista, ohjausta toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä motivoitua itsehoitoon. Kurssilla käsitellään sairastumiseen liittyviä tunteita yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisryhmän kanssa.

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
2820 Turku, Suvituuli	24.–26.11. ja 15.12.	3x6h+4h	26.10.

*Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja/tai päivällinen ja kahvi.*

## Ensietopäivä

### *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 sopeutumisen haasteista. Ensietopäivään hakeudutaan oman hoitoyksikön maksusitoumuksella tai itse maksaen.

<i>Kurssinro ja paikka</i>	<i>Aika</i>	<i>Kesto</i>	<i>Haku päättyy</i>
1720 Turku Suvituuli	6.10. klo 10–16	6h	7.9.

*Ensietopäivillä tarjotaan lounas ja kahvi.*





## Neuroliiton kanssa toteutettavat avomuotoiset yhteistyökurssit

Kurssit järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa. Kurssit on tarkoitettu Parkinsonin tautia, MS-tautia, essentiaalista vapinaa, dystoniaa tai muita harvinaisia neurologisia sairauksia sairastaville. Yhteistyökurssit ovat osallistujille maksuttomia. Avomuotoisiin kurseihin ei sisälly majoitusta eikä niissä ole avustavaa henkilökuntaa. Kurseille voivat hakea Parkinsonin tautia tai muuta liikehäiriösairautta sairastavat, joiden sairaus ei ole vaikea-asteinen.

### Tahdolla ja taidolla -parikurssi

#### **Kurssi on tarkoitettu työkäisille pariskunnille**

Parikursilla etsitään käytännön keinoja toimivaan parisuhde-elämään. Hyvään parisuhteeseen tarvitaan tahtoa ja taitoa. Kurssin aikana parit harjoittelevat suhdetaitoja, oppivat mm. rakentamaan ystävyyttä ja ratkaisemaan lukkiutuneita riitatilanteita.

<i><b>Kurssinro ja paikka</b></i>	<i><b>Aika</b></i>	<i><b>Haku päättyy</b></i>
2650 Helsinki	6.–8.11. pe klo 17–20, la klo 10–16 ja su klo 10–16	1.10.

*Kurssilla tarjotaan kahvi ja suolainen pala.*

### Voimavaroja arkeen

Kurssilla pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja ja itsestä huolehtimista sekä suhdetta omaan ympäristöön. Kurssilla pyritään löytämään keinoja, jotka tukevat elämänilon ja voimavarojen löytymistä.

<i><b>Kurssinro ja paikka</b></i>	<i><b>Aika</b></i>	<i><b>Haku päättyy</b></i>
2420 Hyvinkää	18.8. klo 13–16 ja 19.8. klo 9–12 ja 9.9., 22.9., 7.10., 21.10. klo 13–16	8.6.

*Kurssipäivinä tarjotaan kahvi ja suolainen pala.*

2520 Jyväskylä, Minna Canthin kulma	6.–8.11. pe klo 15–19, la klo 10–18 ja su klo 10–14	5.10.
---	---	-------

**Kurssi on tarkoitettu dystoniaa, MS-tautia tai muita harvinaisia neurologisia sairauksia sairastaville.**

*Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja kahvi.*

## TUETUT LOMAT

**Tuetut lomiat** 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.

Lomat tarjoavat mahdollisuuden arjesta irtautumiseen, tiedon sekä tuen saamiseen niin toisilta osallistujilta kuin asiantuntijoiltakin ja yhteisöllisyyden kokeminen.

Lomajaksolla yhteyshenkilönä toimii liiton perehdyttämä vertaisohjaaja. Osalla lomista on liiton järjestösuunnittelija paikalla osan lomaa.

### Loman sisältö

Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa tai perhelomilla perhekoon mukaisissa huoneissa/huoneistoissa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajanohjelma, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö.

### Lomille haku

Jokainen lomatuon hakija täyttää henkilökohtaisesti MTLH:n lomatukihakemuksen. Hakemukset palautetaan lomajärjestöön hakuajan loppuun mennessä. Ensisijaisesti sähköisen lomatukihakemuksen [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi) tai paperisen Ruoholahdenkatu 8, 4 krs., 00180 Helsinki.

Loman omavastuuosuus on 20 €/vrk aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä.

Myönteisistä lomatukipäätöksistä ilmoitetaan lomatuon saajalle n. 2 kk ennen loman alkamispäivää.

**Lisätietoa lomista:** [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi) sekä järjestösuunnittelijoilta.

### ***Voimaa vertaisuudesta -lomat omatoimisille aikuisille***

20.–25.9. Suomen Latu Kiilopää haku päättyy 20.6.

### ***Voimaa vertaisuudesta -lomat apua tarvitseville aikuisille***

6.–11.9. Kyyhkylä Oy / Mikkeli haku päättyy 6.6.

### ***Elämyksiä Luonnosta -loma***

20.–25.9. Rokua Health & Spa haku päättyy 20.6.



## Lisätietoa kursseista ja ensitietopäivistä

p. 02 2740 418  
kurssi@parkinson.fi

### Kuntotussuunnittelijat

Taina Piittisjärvi , p. 050 406 8328  
Pia Vierimaa, p. 044 724 4942  
Miia Kivipuro, p. 050 463 8278  
etunimi.sukunimi@parkinson.fi

### Kurssihakemukset

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

### Järjestösuunnittelijat

Helsinki: Reetta Siltanen, p. 040 085 6005  
Turku: Tytti Svetloff , p. 050 409 3365  
Tampere: Heljä Tuomi, p. 040 092 4032  
Oulu: Jukka Tauriainen, p. 040 085 6004  
Kuopio: Annukka Tuovinen, p. 040 039 1853  
etunimi.sukunimi@parkinson.fi

**Parkinsonliitto ry**  
**Suvituulitalo**  
**Suvilinnantie 2**  
**PL 905, 20101 Turku**  
**vaihde 02 2740 400**  
**kuntoutus 02 2740418**  
**parkinsonliitto@parkinson.fi**  
**www.parkinson.fi**

