

# Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry



<https://psav-avhy.yhdistysavain.fi>

## ***Tietoa yhdistyksestämme***

Yhdistyksemme toimii kaikkien aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden, afaattisten henkilöiden, heidän omaistensa ja alan ammattilaisten kanssa Pohjois-Savon alueella. Myös vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan!

Olemme Pohjois-Savolainen edunvalvontaa ja vertaistukea tarjoava yhdistys, joka edistää aivoverenkiertohäiriön saaneiden henkilöiden sekä heidän läheistensä hyvinvointia ja osallistumisen mahdollisuuksia yhteiskunnassamme.

Yhdistys on perustettu vuonna 1979.

## ***Tarjoamme tietoa, vertaistukea ja toimintaa***

Yhdistyksemme toimintaan kuuluvat erilaiset kerhot/vertaisryhmät, liikuntaryhmät, virkistys-, konsertti- ja teatteriretket. Yhdistys valvoo ja edistää jäsenistön etuja ja oikeuksia mm. sidosryhmien kautta.

Vertaistuki ja kokemusten jakaminen ovat asioita, joiden kautta omaa elämää voi jäsentää ja samalla auttaa itseään ja muita. Kenenkään ei pitäisi jäädä yksin tämän sairauden tuomien elämänmuutosten kanssa.

Otamme ilomielin vastaan vapaaehtoisia toimijoita yhdistykseemme! Meillä on paljon erilaisia tehtäviä, joissa osaamistasi tarvitaan!

## ***Tervetuloa mukaan!***

## ***Yhteystietomme***

**Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry**  
Kirjastonkatu 5 A 1, 70100 Kuopio

Sähköposti: [psavhy@dnainternet.net](mailto:psavhy@dnainternet.net)  
Verkkosivut: <https://psav-avhy.yhdistysavain.fi/>

Puheenjohtaja  
p. 044 382 2350  
[psavhy@dnainternet.net](mailto:psavhy@dnainternet.net)

Sihteeri  
p. 044 382 2351  
[psavhy@dnainternet.net](mailto:psavhy@dnainternet.net)

## **Jäsenmaksu**

Jäsenmaksumme on 22 €/vuosi, omaisjäsen/perheenjäsen 10 €, kannatusjäsen 25 €  
Jäsenmaksu vahvistetaan yhdistyksen vuosikokouksessa.

Jäsenmaksun laskuttaa Aivovammaliitto

## **Jäsenetuna saat:**

- Aivovammaliiton julkaiseman Aivoitus-lehden (neljä krt/v)
- Tervetuloa jäseneksi -infopaketin
- Aivovammaliiton sähköiset tiedotteet (Jäsenkirje)
- Jäsenneuvontaa puhelimitse ja sähköpostia lähettämällä
- Voit osallistua kaikkeen toimintaan (jäsenetuja retkiin ja tapahtumiin)
- Instrumentarium tarjoaa jäsenetuna mm. – 30 % alennusta normaalihintaisista silmälaseista sekä maksuttoman optikon suorittaman näöntarkastuksen.
- Kotirinki tarjoaa säännöllisen ensisiivouksen ensimmäisestä käynnistä – 25 % tai kertasiivouksesta – 10 % alennuksen.
- Katso muut jäsenedut Aivovammaliiton jäseneksi liittymissivuilta

## **Liity jäseneksi Aivovammaliiton sivujen kautta**

<https://aivovammaliitto.fi/tule-mukaan-2/liity-jaseneksi/>

Voit liittyä myös puhelimitse tai tiedustella yhdistyksen toiminnasta p. 044 382 2350. Soittoaika iltaisin tai viikonloppuna.

## **Yhdessä olemme enemmän**

Yksin ei tarvitse olla, meitä on muitakin, jotka sairastumisen jälkeen ovat kulkeneet uuden polun sairauden tuomien muutosten kanssa. Läheiset kulkevat rinnalla samaa polkua omien kokemusten kanssa. Vertaistuki auttaa parhaiten, kun arjen keskellä törmätään mm. liikkumisen, jaksamisen, mielialan ja ihmisten vuorovaikutuksen haasteisiin. Akuuttihoitoon ja -kuntoutuksen jälkeen arki pitää ottaa haltuun. Tässä auttavat yhdistyksen ja Aivovammaliitto vertaistuelliset ryhmät ja tuki, sekä ohjaus, neuvonta ja kurssitoiminta. Ota siis rohkeasti yhteyttä meihin.

Aivovammaliiton jäsenyhdistys

## ***Pohjois-Savon AVH-yhdistyksen vertaisryhmät ja toiminta***

### ***Pohjois-Savon työikäiset AVH-immeiset***

Työikäisiä sairastuneista on n. 25 %. Työelämään paluu tai siitä luopuminen ovat isoja asioita. Järjestämme työikäisille viikonlopputapaamisia n. neljä kertaa vuodessa. Lisäksi on teemallisia ryhmätapaamisia ja tiedotamme valtakunnallisista kohtaamisista ja kursseista. Voit tiedustella tapaamisista alla olevilta henkilöiltä tai käydä katsomassa niitä Pohjois-Savon AVH-yhdistyksen nettisivuilta.

Leena Karhunen  
[leenakarhunen@hotmail.com](mailto:leenakarhunen@hotmail.com)

Risto Lappalainen  
[risto\\_lappalainen@outlook.com](mailto:risto_lappalainen@outlook.com)  
p. 040 5437290

## **Aluekerhomme/vertaisryhmämme**

### **Kuopion kerho**

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko, Suokadun toimintakeskuksella klo 15–17. Luentoja ja esityksiä eri teemoista. Kerhoemäntänä Orvokki Savolainen p. 040 5085 438

### **Siilinjärven kerho**

Kerho kokoontuu kerran kuussa torstaisin (yleensä kuukauden kolmas torstai) klo 17–19 Siilinjärven pääkirjaston alakerran Tapaamo-tilassa, Kasurilantie 7, Siilinjärvi. Lisätietoja p. 040 5437290

### **Suonenjoen Aivoparkit**

Kokoontuu Demarituovassa, Sammonkatu 6, kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 13. Kerhossa vaihdetaan kuulumisia, tehdään retkiä ja kahvitellaan. Tiedustelut kerhoemäntä Aila Oikariselta puh. 0400 576234.

### **Kuopion kuntosaliryhmä**

Kuntosali Suokadun palvelukeskuksella torstaisin klo 14–15. Vuoro on jäsenille ilmainen, mutta kaupungin päätöksen mukaisesti kaikilla kävijöillä tulee olla palvelukeskusten ja liikuntatilojen hyvinvointiranneke tai eläkeläisten hyvinvointiranneke. Rannekkeet voi ostaa Kuntolaakson, Kuopio-hallin tai Lippumäen uimahallin kassalta. Lisätietoja rannekkeista: 017-182554, 017-182591 tai 044-7182522.

## ***Vertaistuki***

Vertaistukija on itse aikanaan sairastunut tai on sairastuneen läheinen. Voit käydä vertaistukijan kanssa kahvilla ja keskustella mielessäsi pyörivistä asioista, puhua puhelimesta ja vaihtaa sähköpostia. Tai voit löytää vertaistuen yhdistysten ryhmä- ja harrastustoiminnasta.

Vertaistuki on kokemukseen perustuvaa tietoa, joka auttaa selviytymään. Se on kokemusten ja ajatusten jakamista. Se voi olla hiljaista arjen niksitietoa, jota ei kirjoista löydy. Se on kuulemista, sekä myös valon ja toivon jakamista uudessa elämäntilanteessa.

### ***Tarjoamme myös henkilökohtaista vertaistukea.***

Henkilökohtaista vertaistukea voit hakea valtakunnallisesti vertaistukipuhelimeen lähetetyllä pyynnöllä, joka löytyy tämän linkin kautta: <https://aivovammaliitto.fi/tukea/vertaistuki/vertaistukipuhelin/>

Lisäksi voit tiedustella vertaistukea tämän puhelinumeron kautta, joko soittamalla tai tekstiviestillä p. 040 5437290 arkisin soitto klo 8.00–17.00, muuna aikana mielellään tekstiviestillä.

## ***Ohjausta neuvontaa sekä tukea sairastuneille ja läheisille***

Yhdistyksemme antaa puhelimen tai Teams sovelluksen kautta neuvontaa sairastuneille ja hänen läheisilleen. Tätä neuvontaa antaa Risto Lappalainen, joka on työssään tehnyt tätä ohjausta perheille. Hän on mm. kirjoittanut perheiden tukemisesta oppaan. Pyydä ohjausta sähköpostilla, tekstiviestillä tai puhelimitse arkena kello 8–17 välillä [risto.lappalainen@outlook.com](mailto:risto.lappalainen@outlook.com) tai p. 040-5437290



## ***Tietoa aivoverenkiertohäiriöistä***

Aivoverenkiertohäiriöistä käytetään usein lyhennettä AVH. AVH on aivojen toimintahäiriö, joka johtuu aivokudoksen vaurioitumisesta. Aivoverenkiertohäiriö syntyy aivoverisuonen tukoksesta, tai aivoverensuonen repeämästä. Suomessa sairastuu 25 000 ihmistä vuosittain.

- Aivoinfarktissa aivoihin verta vievä valtimo tukkeutuu ja tukoksen alueella oleva aivokudos jää ilman verenkiertoa ja vaurioituu. 80 % Aivoverenkiertohäiriöistä on aivoinfarkteja
- Aivoverenvuodoissa aivovaltimo repeää. Silloin veri vuotaa joka aivojen sisälle aivokudokseen (ICH-vuoto) tai veri vuotaa aivojen pinnalle lukinkalvonlaiseen tilaan (SAV-vuoto)

### ***Aivoverenkiertohäiriön oireet ja vaikutukset toimintakykyyn***

Aivoverenkiertohäiriön aivokudos vauriot näkyvät puutoksina ihmisen toimintakyvyssä. Aivovaurion paikka ja laajuus ovat merkittäviä siinä millaisia ja kuinka vaikeita toimintapuutoksia ihmiselle tulee. Tällaisia oireita ovat esim. kehon toispuoleiset halvausoireet, puheen tuoton ja puheen ymmärtämisen vaikeudet, näkökenttäpuutokset, tasapainohäiriöt ja ns. näkymättömät neuropsykologiset oireet esim. hahmottamiseen, tarkkavaisuuteen, työmuistiin, toiminnonohjaukseen liittyviä haasteita. Myös aivovauriosta johtuva väsyvyysoire on yleistä.

### ***Kuntoutumien ja toipuminen aivoverenkiertohäiriöistä***

Vaurio paikka ja sen laajuus vaikuttaa kuntoutumisennusteeseen. n. 15 % toipuu niin, että ei jää puutosoireita. n 15 % vammautuu niin, että tarvitsee jatkuvaa päivittäistä apua kuntoutuksen jälkeenkin. n 50 % jää pysyviä toimintarajoitteita. Kuntoutus ennusteeseen vaikuttavat myös kuntoutujan oma motiivi ja jaksaminen, ikä ja läheisten tuki, sekä omien yhteisöjen tuki (työ, harrastukset). Vertaistuellalla on tutkitusti merkitystä kuntoutumisen ja sopeutumisen tukena.

Kuntoutus aloitetaan välittömästi ja siitä hyötyvät kaikki ikään katsomatta. Osa kotiutuu nopeasti ja kuntoutus toteutuu avoterapioina. Vaikeasti vammautuneet kuntoutetaan alkuun moniammatillisilla vaativan kuntoutuksen osastoilla.

Kuntoutuminen ja oman toimintakyvyn ylläpito on usein loppuelämän prosessi.

Katso lisää Aivovammaliiton sivuilta <https://aivovammaliitto.fi/tietoa-aivoverenkiertohairiosta/>

## ***Aivovammaliiton kurssi-, tuki ja neuvontapalvelut***

**Aivovammaliitto järjestää Stea- rahoituksella kursseja** aivoverenkiertohäiriöön sairastuneille ja heidän läheisilleen. Kursseilla on erilaisia teemoja, ja ne ovat suunniteltu eri kuntoutumisen vaiheisiin. Kaikki kurssit ovat ammattilaisten ohjaamaa ryhmämuotoista ja tavoitteellista toimintaa, jossa osallistujien oma työskentely on tärkeässä asemassa.

Kurssien tarkoituksena on vahvistaa osallistujien valmiuksia käyttää omia voimavarojaan hyvin-vointinsa edistämiseksi. Voit hakea kursseille tämän linkin kautta. <https://aivovammaliitto.fi/tukea/kurssitoiminta/>

### **Aivovammaliiton neuvontapalvelut AVH:n sairastaneille ja lähiesille**

Neuvontapalvelut ovat maksuttomia ja tehdään yhtistyössä Neuroliiton Neuroneuvonnan kanssa. Ne kattavat laajasti sosiaali- ja terveyspalveluita sekä työelämän palveluita. Palveluihin voit tutustua ja hakea tästä linkistä.

<https://aivovammaliitto.fi/tukea/neuvonta/>

**Aivovammaliitolla on paljon verkkotapaamisia ja tapahtumia** sairastuneille ja läheisille. Pääset tästä linkistä tapahtumakalenteriin <https://aivovammaliitto.fi/tulemukaan/tapahtumakalenteri/>

### **Aivovammaliiton henkilöstön yhteystiedot ja toimenkuvat**

Voit asioida suoraan aivovammaliiton ammattilaisten kanssa. He auttavat mielellään ja ottavat vastaan myös ideoita ja ihmisten kokemuksia hoidosta ja palveluista.

<https://aivovammaliitto.fi/yhteystiedot/henkilokunta/>



Aivovammaliitto

<https://aivovammaliitto.fi/>

# ***Älä jää yksin - tule mukaan!***

**Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry**

p. 044 382 2350

<https://psav-avhy.yhdistysavain.fi/>

***Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaan!***



a



Aivovammaliitto

Pohjois-Savon AVH-yhdistys on Aivovammaliitto ry:n jäsenyhdistys.  
Aivovammaliitto tarjoaa monipuolisia palveluja, kursseja ja tietoa  
aivoverenkiertohäiriöistä

**AIVOVAMMALIITTO ry.**

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

Henkilökunta: <https://aivovammaliitto.fi/yhteystiedot/henkilokunta/>

Ota yhteys työntekijöiden suoriin puhelinnumeroihin tai sähköpostiosoitteisiin, jotka löytyvät kunkin työntekijän esittelyn kohdalla. Kukin työntekijä vastaa oman alueensa kysymyksiin.