



AVH-arjen askeleet

Tukea, tietoa ja vertaistukea työikäisille aivoverenkiertohäiriön sairastaneille

Oletko sairastanut aivoverenkiertohäiriön ja kaipaat tukea arkeen?

Tule mukaan ryhmään, jossa voit jakaa kokemuksia, saada tietoa ja löytää voimaa vertaisilta, jotka ymmärtävät, mitä käyt läpi.

AVH-arjen askeleet -ryhmä tarjoaa kolme lämminhenkistä tapaamiskertaa, joissa käsittelemme elämää AVH:n jälkeen monesta näkökulmasta.

1. tapaaminen 10.3.2026 : AVH on kriisi

Ensimmäisellä kerralla tutustumme toisiimme ja jaamme kokemuksia elämästä AVH:n jälkeen. Keskustelemme siitä, miten sairaus on vaikuttanut arkeen ja millaisia tunteita ja muutoksia se on tuonut mukanaan.

Pohdimme myös yhdessä, miten toipumisen alkuvaiheessa voi löytää tukea ja toivoa.

2. tapaaminen 7.4.2026: AVH:n neurologiset vaikutukset ja arki

Aivoverenkiertohäiriöihin liittyy usein neuropsykologisia oireita, kuten muistamisen, keskittymisen ja toiminnanohjauksen haasteita. Myös mielialan muutokset, kuten masennus, ahdistuneisuus ja apatia, ovat yleisiä ja voivat hämmentää arkea.

Tapaamisessa pohdimme, miten nämä oireet vaikuttavat arjen sujumiseen ja keinoja niiden hallintaan.

3. tapaaminen 9.6.2026 : AVH ja ihmissuhteet

AVH koskettaa paitsi sairastunutta myös läheisiä ja muita elämän ihmissuhteita – niin kotona, työelämässä sekä ystävyssuhteissa. Muutokset arjessa ja vuorovaikutuksessa herättävät usein monenlaisia tunteita. Monet kuvaavat kokevansa muun muassa ulkopuolisuuden tai yksinäisyyden tunteita.

Tapaamisessa jaamme kokemuksia ja pohdimme, miten vertaistuki ja yhteisö voivat tuoda ymmärrystä ja yhteyttä ihmissuhteisiin.

Tutustumme myös Pohjois-Savon AVH-yhdistyksen toimintaan ja ryhmiin.

 Läheisesi on myös lämpimästi tervetullut mukaan.



Ryhmä on tarkoitettu työikäisille AVH:n sairastaneille.

Tapaamiset ovat maksuttomia ja osallistua voi oman jaksamisen mukaan.

 **Paikka:** Tukipilari, Kirjastokatu 5 A 1 Kuopio. (Ei täysin esteetön)

 **Ajankohdat:** 10.3, 7.4 ja 9.6.2026 klo. 17.00 -19.00.

 **Ilmoittautuminen ja lisätiedot:** Risto Lappalainen, p. 040 5437290
sähköpostilla: risto_lappalainen@outlook.com
tai Leena Karhunen sähköpostilla: leenakarhunen@hotmail.com