

Kainuun Aivoyhdistys ry



KAINUUN AIVOYHDISTYKSEN TIEDOTELEHTINEN 2016



Kuva Ärjän saaresta Marja Hirvonen

SINUN KUNTOUTUMISESI HYVÄKSI



Neurologisen kuntoutuksen osaamiskeskus Kuopiossa

Kelan yksilölliset kuntoutusjaksot - Neurologinen linja (sekä KKRL 12 § ja KKRL 9§)

Neuronin kuntoutustyöryhmällä on vahva ammattitaito ja kokemus neurologisten sairauksien kuntoutuksesta. Kuntoutusjaksoilla hyödynnetään kuntoutustavoitteiden saavuttamisessa uusinta teknologiaa, pelillisiä menetelmiä ja kuntoutusmenetelmistä saatua vaikuttavuusnäyttöä. Jaksolla on myös mahdollisuus kokeilla liikunnallisia harrastusvälineitä. Toisiin kuntoutujiin tutustuminen ja ohjattu vertaistoiminta tuovat kuntoutusjaksolle paljon mukavia hetkiä ja onnistumisen kokemuksia.

Lisätietoja: Asiakassuunnittelija, p. 050 430 2040

Avoterapiapalvelut

Fysioterapiaa, toimintaterapiaa ja puheterapiaa Kortejoen ja/tai Kupolin (Kuopio) toimipisteissä (eri maksajatahot). **Lisätietoja:** p. 050 324 0510

Kelan Omaishoitajien kuntoutuskurssi

59770 2.5. - 6.5.2016, 5.9. - 9.9.2016, 3.4. - 7.4.2017

Lisätietoja: p. 050 527 0376



www.neuron.fi

Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuron

Kortejoki (Vehmersalmentie 735) 71130 Kuopio - www.neuron.fi

Kainuun Aivoyhdistyksen
jäsenalennus 2016:

Terveyskontrolli -10%
(36€, norm. 40€)

www.lehtikankaanapteekki.fi



**Kajaanin
Lehtikankaan
apteekki**
Soidinkatu 2,
87500 Kajaani

**KAJAANIN
OMT
FYSIOTERAPIA**

Tule vanhan ajan kenkäkauppaan Sotkamoon!

- Monipuolinen valikoima kenkiä moneen lähtöön
- Myös laukkuja, reppuja, käsineitä, sateensuojia, parkkinahkaa, suutarintarpeita ym. ym.



TERVETULOA TUTUSTUMAAN!

KENKÄKAUPPA SAASTAMOINEN

Kainuuntie 11, puh (08) 6660068

Teppanan Fysikaalinen hoitolaitos



- Fysioterapia
- Lymfaterapia
- Hieronta
- LPG
- Akupunktio
- LymphaTouch
- Vaikeavammaisten kuntoutus
- Veteraanikuntoutus

Hoidot myös kotikäynteinä!

Kuurnantie 7, 87200 Kajaani, puh. 044 062 9290

Otanmäen lääkintävoimistelu, puh. 044 068 6676

Elämyksiä raviurheilun parissa!



Reeti ja
Pikkukahveli



**KUHMON
KULJETTAJAKOULUTUS**



**Sotkamon
Kuntoutus Oy**

**Fysioterapia
Kotikäynnit
Lymfaterapia
Hieronta**

Lääkinnällinen kuntoutus

Puh. 08 - 6660225

**Keskuskatu 8, 88600 Sotkamo
www.sotkamonkuntoutus.fi**

ATK-ONGELMIA?

ASUS



**HEWLETT®
PACKARD**

acer

FUJITSU

Canon

brother

SAMSUNG

lenovo

TOSHIBA

Huollamme kannettavat tietokoneet, työasemat ja
oheislaitteet.

Huollot ja varaosat kaikkiin merkkeihin.

TIETOKONEET - OHEISLAITTEET - ATK-TARVIKKEET - HUOLTO

Kainuun

Tietomikro Oy

Kainuuntie 85, 88900 Kuhmo

Huolto 044-5630064

Myynti 08-6530065

www.tietomikro.com

Pohjolan Matka

www.pohjolanmatka.fi

***Tilausajot ja
matkapalvelut***

Kainuun Opisto, keskellä kauneinta Kainuuta!

Kainuun Opisto tarjoaa mahdollisuuden irtaan-
tua arjesta ja tulla virkistäytymään keskelle
Kainuuta, Paltamon Mieslahteen. Pistäydy
vaikka ohikulumatkalla!

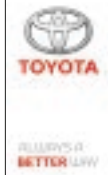
Kainuun Opiston päärakennuksessa voi majoit-
tua mukavasti 1 ja 2 hengen huoneissa ja naut-
tia keittiöhenkilökunnan maittavista aterioista
aamupalasta iltapalaan saakka.

Tahvintie 4, 88380 Mieslahti
Puhelin: 044 2990826
www.kainuunopisto.fi

KAINUUN OPISTO
Elämää värien

PALVELEVA TOYOTA-LIIKE

- AUTOMYYNTI
- HUOLTO
- VARAOSAT
- RENGASMYYNTI
- KORIKORJAUS
- TOYOTA-RENT



NO-PAN AUTO

KAJAANI Kettukalliontie 13, puh. 08-617 830
KUUMO Leipurintie 13, puh. 08-617 820

SE TUNNE, KUN ASIAT
LOKSAHTAVAT PAIKOILLEEN...

PANKKI- JA
VAKUUTUSPALVELUT
YHDESSÄ
op.fi/keskita

OP Kainuu 

**Perinteiset juurella
valmistetut ruisleivät**

KOTILEIPOMO

Helmi

Sotkamo puh. 010 322 3070
Kainuuntie 17

**Jäsenlehdet
ja muut
painotyöt.**

Offsetpaino • Digipaino



**Kajaanin
OFFSETPAINO**
www.kajaaninoffsetpaino.fi

Kainuunportti, Kajaani • puh. (08) 612 0082

Säilytä tämä tiedotelehtinen

SISÄLLYSLUETTELO

	sivu
Puheenjohtajan tervehdys	1
Kainuun Aivoyhdistys ja Kajaanin aluetoimisto	2
Jäsenasiat	3
Yksi elämä terveystalkoot	3-6
Kajaanin terveyskeskussairaalan kuntoutus- yksikön rooli	7-11
Yhdistyksen vierailut Kajaanin kuntoutusyksikköön	12
Yhdistyksen kerhojen esittely	13-15
Puhevammaisten tulkkauspalvelut	16-20
Vertaistuki	21-27
Virkistystä ja toimintaa	28-32
Kuntosalivuorot	33
Yhteystiedot	34

Julkaisija: Kainuun Aivoyhdistys ry

Painatus: Kajaanin Offsetpaino Oy

Hyvä ystävämme!



Kuva: Marja Hievonen

Sinulla on kädessäsi Kainuun Aivoyhdistys ry:n tiedotelehtinen 2016. Yhdistys on Aivoliiton jäsenyhdistys sekä kansanterveys-, vammais- ja potilasjärjestö.

Yhdistyksen toiminta tukee aivoverenkiertohäiriöihin sairastuneiden, afaattikkojen ja heidän läheistensä arjessa selviytymistä, jakaa tietoa sekä poistaa ennakkoluuloja. Yhdistys tarjoaa vertaistukea ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia, antaa elämän suurissa muutoksissa ystävyyttä ja uusia virikkeitä. Vapaaehtoistoiminta lisää omaa ja läheisten hyvinvointia sekä antaa paikan toimia.

Muuttunut elämäntilanne vaatii uusia keinoja selviytyä arjesta. Yhdistyksen toiminnassa ja tapahtumissa huvi ja hyöty yhdistyvät. Mukaan voit tulla yhdessä läheisesi kanssa käsi halvaantuneena, kepin kanssa kävellen, rollaattorilla tai pyörätuolilla.

Toivotamme Sinut tervetulleeksi iloiseen joukkoomme oletpa sairastunut, omainen, ammattilainen tai muuten kiinnostunut!

Terttu Härkönen
puheenjohtaja

KAINUUN AIVOHYHDISTYS RY

Yhdistykseen kuuluu koko Kainuun alue Hyrynsalmi, Kajaani, Kuhmo, Paltamo, Puolanka, Ristijärvi, Sotkamo, Suomussalmi ja Vaala sekä myös Utajärvi. Jäseniä on 220.

KAINUUN ALUETOIMISTO

Aluetoimisto toimii valtakunnallisen Aivoliiton alaisuudessa.

Aluetoimisto on muuttanut uusiin tiloihin ja uusi osoite on Väinämöisenkatu 2 B 11, 87100 Kajaani.

Järjestösuunnittelijana toimii Risto Lappalainen
puh. 040 5437 290, sähköposti risto.lappalainen@aivoliitto.fi

LIITY JÄSENEKSI

Voit liittyä jäseneksi, oletpa sitten sairauden kokenut, läheinen tai ammattihenkilö. Paikallisyhdistyksen ja sitä kautta Aivoliiton jäsenyydestä hyödyt monin tavoin. Paikallisyhdistykset tarjoavat mahdollisuuden vaihtaa mielipiteitä ja kokemuksia sekä saada uusia ystäviä. Voit liittyä jäseneksi myös nettisivulla osoitteessa:

<http://kainuunaivoyhdistys.aivoliitto.fi>

Liittymiskaavakkeita saat vertaistukihenkilöiltä Helena Tervonen puh. 044 3274607, Marja Hirvonen puh. 040 5649785 ja Terttu Härkönen puh. 050 3596648.

Jäsenenä saat:

- aluetoimiston palvelut
- AVH-lehti, ilmestyy 4-kertaa vuodessa
- tuetut lomat ja SOLUKU-luontolomat, mistä tietoa AVH-lehdessä, lisätietoa Risto Lappalainen puh. 040 543 7290 tai sähköpostilla risto.lappalainen@aivoliitto.fi
- Tutun Tuvan tapaamiset
- kerhojen toiminta: Kajaani, Kuhmo, Sotkamo, Suomussalmi, Utajärvellä ei toistaiseksi toimintaa
- Kajaanin kuntosalivuorot
- erilaiset tapahtumat vuoden aikana: mm. asian-tuntijaluentoja, retkiä, tuetut lomat, myyjäiset, pikkujoulu

YKSI ELÄMÄ-TERVEYSTALKOOT KAIKKIEN KAINUULAISTEN HYVÄKSI

Kainuu on koko Suomen maata ajatellen mustaa aluetta valtimoterveydessä. Meillä sairastetaan selvästi eniten sydän ja verisuonisairauksia kuten aivoverenkierronhäiriöitä. Myös riskitekijät kuten diabetes, kohonnut verenpaine, ylipainoisuus jne... ovat tapissa. Siksi Kainuun Aivoyhdistys on ollut mukana valtakunnallisissa Yksi elämä terveystalkoissa.



Risto Lappalainen

Yksi elämä on laaja valtimoterveysohjelma, jolla pyritään vaikuttamaan ihmisten valtimoterveyteen positiivisesti eli korostetaan, että viime kädessä me yksilöt omilla ratkaisuilamme voimme vaikuttaa omaan terveyteemme ja riskiin saada esimerkiksi aivoverenkierronhäiriö.

Elämäntapamuutoksella on merkitystä, vaikka olisi jo sairastanut aivoverenkierronhäiriön, sairauden uusimista voi torjua elämäntaparemontilla, jos siihen on aihetta.

Yksi elämä terveyshankkeita on muun muassa korvaamaton kovalevy, jossa pyritään valistamaan kohonneen verenpaineen vaaroista aivoterveydelle. Suomessa n. 2 miljoonaa ihmistä sairastaa kohonnutta verenpainetta ja puoli miljoonaa syö lääkkeitä tähän kansantautiin, tosin heistäkin n 40% ei huolehdi lääkityksestään kunnolla.

Tunne pulssisi hankkeessa nostamme keskeisesti toisen merkittävän aivoinfarkteja aiheuttavan tekijän eli sydämen eteisvärinän tunnistaminen. Tässä on tärkeää pulssin tunnustelu ihan omilla käsillä. Tunnustelu tapahtuu vaikka ranteesta tunnustellen silloin kun sydämen rytmi on epätasainen. Eteisvärinä eli flimmeri on taustalla yli 30% aivoverenkierronhäiriöissä. Sydäimestä lähtevät hyytymät (jotka syntyvät eteisten

flimmeri kohtauksen aikana) ovat isoja ja aiheuttavat paljon laajoja aivovaurioita ja täten myös kuntoutustarve on suuri ja toimintakyvyn vajaukset isoja. Monesti nämä eteisvärinät ovat ohi meneviä eli kohtauksellisia ja niitä voi olla vaikea saada kiinni esim. lääkärin tarkastuksissa.

Siksi niiden tunnistaminen manuaalisesti on tärkeää. Normaali pulssi on niinkin laajan kuin 50-110 lyöntiä minuutissa. Flimmerikohtauksissa pulssi on epäsäännöllinen ja tuntuu kuin laukkaavan. Myöskään noihin kohtauksiin ei välttämättä liity suuria oireita: voi olla hetkellistä heikotusta, sydämen tykytyksen tunnetta tai huonoa oloa, joka menee ohi. Flimmeriä voidaan hoitaa lääkkeillä ja myös sähköisesti kääntää rytmi jälleen sinusrytmiksi. Pysyvään oireistoon aloitetaan verenhyytymistä estävä lääkitys. Lisätietoja asiasta saa Aivo-
liiton sivuilta tai järjestösuunnittelija Risto Lappalaiselta.



Yksi elämä terveystalkoiden 112 kampanjalla nostetaan esille sydän- ja aivoinfarktin ensioireiden tunnistaminen.

Molemmissa on kiire, mutta aivoinfarkti poikkeaa usein sydäninfarktista, että siinä ei ole kipuja ja tästä syystä viive on suurempi hoitoon hakeutumisessa. Viive on hyvin merkittävä akuuttihoitossa, koska keskeiset hoidot, kuten tukoksen liotushoito, tulisi aloittaa 4 tunnin kuluessa oireiden alusta, jotta siitä olisi hyötyä.

Siis mitä pikemmin pääsee hoitoon, sen paremmat mahdollisuudet on selvittää aivoverenkierronhäiriöstä.

Yksi elämä Pieni päätös päivässä verkkosivut jakavat ohjeita terveellisistä elämäntavoista, joihin kuuluu säännöllinen liikunta, hyvä uni, terveellinen ruoka ja paljon elämänhallintaan ja stressiin liittyvää asioita. Käypä tutustumassa osoitteessa <http://www.pienipaatospaivassa.fi/>

Yksi merkittävä tavoite Yksi elämä terveystalkoissa on liittää AVH-yhdistysten, kuten Kainuun Aivoyhdistyksen tarjoama vertaistuki osaksi hoitoketjua. Olemme luoneet yhdistystoimijoille omat koulutuspaketit vertaistukiryhmänohjaajille ja vertaistukihenkilöille. Aivoliiton ja Kainuun Aivoyhdistyksen vertaistukihenkilöitä voit kysyä suoraan laittamalla sähköpostia osoitteeseen vertaistuki@aivoliitto.fi Samasta osoitteesta voit kysyä myös muuta tietoa vertaistoiminnasta. Voit myös soittaa järjestösuunnittelija Risto Lappalaisella p. 040 5437290 ja kysyä asioista. Kainuun Aivoyhdistyksellä on omia koulutettuja vertaistukihenkilöitä jotka ovat valmiita kohtamaan sairastuneita ja läheisiä.

Risto Lappalainen
järjestösuunnittelija
Aivoliitto



KAJAANIN TERVEYSKESKUSSAIRAALAN KUNTOUTUS- YKSIKÖN ROOLI AVH-POTILAAN KUNTOUTUSKET- JUSSA



Kuva: Maria Hirvonen

Aivoverenkiertohäiriöön sairastunut tarvitsee useimmiten monimuotoista ja varsin intensiivistä kuntoutusta. Suurin osa kuntoutujista tarvitsee fysioterapiaa ja toimintaterapiaa sekä varsin monet myös puheterapiaa ja neuropsykologista

Tarja Vasala, apulaisosastonhoitaja

kuntoutusta. Kuntoutus on vaikuttavinta kuntoutukseen erikoistuneessa yksikössä. Kun kuntoutuja ei selviydy vielä itsensä hoitamisesta ja päivittäisistä toiminnoistaan kotona, tarvitaan osastokuntoutuksen aikana toteutettavaa usein toistuvaa tiivistä terapiaa. **Kainuussa AVH-potilaiden osastokuntoutus on keskittynyt Kajaanin terveyskeskussairaalan kuntoutusyksikköön.** Kuntoutusyksikössä hoidetaan koko maakunnan alueen (ei Puolanka) aivoverenkiertohäiriöpotilaiden ja protetisoitavien alaraaja-amputoitujen akuuttivaiheen kuntoutus sekä seudullisesti ortopedisten potilaiden kuntoutus. Neuropsykologista kuntoutusta AVH-potilaille järjestetään KAKS:n neurologian poliklinikan kautta. On tärkeää, että osastolle tulevan kuntoutujan vitaalielintoiminnot ovat vakaat.

Tällöin kuntoutuja pääsee heti hyötymään moniammatillisen työryhmän antamasta kuntoutuksesta. Esimerkiksi mahdolliset vaikeat infektiot tulisi hoitaa edeltävässä hoitopaikassa.



Kuva: Marja Hirvonen



Kuva: Marja Hirvonen

Kuntoutujan tullessa osastolle hoitaja tekee tulohaastattelun, jossa potilastiedot tarkistetaan ja saatetaan ajan tasalle. Tarvittaessa tietoja kysytään omaiselta, mikäli kuntoutuja ei pysty itse kommunikoimaan. Tulohaastattelun yhteydessä käydään läpi myös kuntoutusyksikön päiväjärjestystä ja hoitoperiaatteita.

Erityistyöntekijät (toimintaterapeutti ja puheterapeutti) sekä fysioterapeutit saavat ennakkotiedon kuntoutujasta kuntoutujan edellisestä hoitopaikasta. Terapeutit pääsevät tekemään kuntoutujan toimintakyvyn alkukartoitusta yleensä osastolle tulosta seuraavana päivänä ja he arvioivat kuntoutujan apuvälinetarpeen. Terapeutit antavat hoitohenkilökunnalle tarvittavat ohjeet kuntoutujan päivittäisten toimintojen ohjaukseen. On tärkeää, että koko henkilökunta toimii yhtenäisten ohjeiden ja käytäntöjen mukaisesti.

Toimintaa ohjaavat kuntouttavan hoitotyön periaatteet. Avustamisen ja ohjaamisen toisto on erittäin tärkeää, kuitenkin potilaan puolesta ei pyritä tekemään sitä, mihin kuntoutujalla itsellään on edellytykset.

Kuntoutujan tavoitteita ja edistymistä seurataan viikoittaisessa moniammatillisessa työryhmäpalaverissa. Kuntoutusyksikössä palaveriajankohdaksi on sovittu tiistaiaamu.

Muutaman viikon sisällä kuntoutujan osastolle tulosta järjestetään henkilökohtainen kuntoutuspalaveri. Kuntoutuspalaveriin osallistuu moniammatillinen työryhmä (lääkäri, sairaanhoitaja sekä kuntoutujan tarpeiden mukaan fysioterapeutti, toimintaterapeutti, puheterapeutti ja sosiaaliohjaaja) yhdessä omaisen ja kuntoutujan kanssa. Kuntoutuspalaverissa käydään läpi kuntoutujan sen hetkinen toimintakyky ja kuntoutujalle asetetut tavoitteet. Kuntoutujalle ja hänen omaiselleen annetaan viimeistään kuntoutuspalaverissa Aivoliitto ry:n koama ensitietopaketti.

Kun kuntoutujan vointi sallii, voivat omaiset käyttää kuntoutujaa ulkoilemassa ja kotilomilla. Tarvittaessa ennen kotilomalle lähtöä fysioterapeutti ohjaa omaiselle tarvittavat siirto-tekniikat. Sairaanhoitaja ohjaa kuntoutujalle ja omaiselle lääkehoidon toteutusta. Kotiloman ajalle kuntoutuja saa osastolta mukaan tarvitsemansa lääkkeet.

Kotiloman onnistumisesta saadaan palautetta moniammatilliselle työryhmälle omaisen täyttämän kotiloman arviointilomakkeen avulla.

Kuntoutusyksikkö toimii tiiviissä yhteistyössä Kainuun Aivoyhdistys ry:n kanssa. Osastolla järjestetään kerran kuukaudessa yhdistyksen tiedotustilaisuus, johon ovat tervetulleita sekä kuntoutujat että heidän omaisensa.

Tilaisuudessa yhdistyksen tukihenkilöt antavat tietoa sairaudesta, kuntoutumisesta ja yhdistyksen toiminnasta. Kainuun Aivoyhdistys ry:n vertaistukihenkilö on tarvittaessa käytettävissä myös muulloin.

Kun kuntoutujan kuntoutustavoitteet alkavat olla saavutetut, sovitaan kuntoutujalle kotiutuspäälähtöaika. Kotiutuspäälähtöajan tarkoituksena on järjestää kuntoutujalle turvallinen kotiutuminen. Kotiutuspäälähtöön osallistuu kuntoutuja, omainen, moniammatillisen työryhmän tarvittavat jäsenet sekä tarvittaessa kotihoiton edustaja ja neurologisten potilaiden kuntoutusohjaaja KAKS:sta. Terapeutit laativat jatkokuntoutukselle tavoitteet ja suunnitelman. Tarvittaessa fysioterapia jatkuu poliklininisesti terveysasemalla fysioterapiassa. Fysioterapiaa on mahdollista saada yksilökuntoutuksena tai ryhmäkuntoutuksena riippuen kuntoutujan liikkumisen ongelmista. Myös toiminta- ja puheterapia jatkuvat tarvittaessa, useimmiten yksilökuntoutuksena poliklininisesti. Jatkokontrollit tehdään kuntoutujille KAKS:n neurologian poliklinikalla. Sosiaaliohjaaja kertoo erilaisista taloudellisista tukitoimista, joita kuntoutujalla on mahdollista hakea. Sosiaaliohjaaja avustaa myös hakemusten tekemisessä. Kuntoutusohjaajan avulla kuntoutuja ja hänen omaisensa voivat hakea sopeutumisvalmennuskursseille. Mikäli kuntoutuja on oikeutettu KELA:n kustantamaan vaikeavammaisten kuntoutukseen, laaditaan kuntoutussuunnitelma ja lähetetään hakemus KELA:lle.

Mikäli kuntoutujan kotiinpaluu ei ole enää mahdollista, sosiaaliohjaaja esittää kuntoutujalle muita asumisvaihtoehtoja. Tarvittaessa täytetään SAS (suunnittele, arvioi, sijoita) -hakemukset.

Kuntoutujalle ja omaiselle sairauden aiheuttama kriisi on voinut edetä osastokuntoutuksen aikana jo kriisin käsittelyvai-

heeseen. Kotiutusvaiheessa sairastumisen psyykkinen käsittely ja siihen sopeutuminen ovat edenneet yleensä pitkälle ja kriisissä on päästy jo uudelleen suuntautumisen vaiheeseen. Yksilölliset erot ovat tässäkin mahdollisia. Henkilökunnan tehtävänä on antaa kuntoutujalle tukea ja ohjausta. Tietoa annetaan myös aivoverenkiertohäiriön riskitekijöiden hallintaan sairauden ehkäisemiseksi.

Kriisin alkuvaiheessa ihmisen on vaikea vastaanottaa ja omaksumaa tietoa. Tämän vuoksi kuntoutujalle ja omaiselle annettu tieto olisi hyvä varmistaa hoidon myöhemmässä vaiheessa. Usein sairauteen liittyvät kysymykset heräävät vasta myöhemmin. Samoja asioita on siis syytä käsitellä useaan kertaan. Tietoa ja tukea sekä kuntoutujalle että omaiselle on hyvä tarjota hoidon kaikissa vaiheissa aktiivisesti.

Kirjoituksessa hyödynnetty AVH-potilaan hoitoketjusta tehtyä työohjetta, jonka ovat laatineet Kati Huotari, Arja Kettunen ja Mari Kilpeläinen.

Tarja Vasala

apulaisosastonhoitaja
Kainuun sote-kuntayhtymä
Kajaanin terveystieteiden keskus
Kuntoutusyksikkö

Kajaanin terveystieteiden sairaalan kuntoutusyksikkö, Satamakatu 2, 87100 Kajaani

Yhdistyksen tukihenkilöt vierailevat **joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 14.00** kertomassa aivoverenkiertohäiriöihin sairastuneille ensitietoa sairaudesta, kuntoutumisesta ja yhdistyksen toiminnasta. Kesä-elokuun kerhotoiminta on kesälomalla.

Lisätietoa vierailuista vertaistukihenkilö Helena Tervonen puh. 044 327 4607

varalla Rauni Heiskanen, heiskanenrauni@gmail.com



Kainuun Aivoyhdistyksen vertaistukihenkilöitä vasemmalta Ari Huotari, Teuvo Hirvonen, Mikko Ahonen, tulkki, Rauni Heiskanen Kajaanin terveystieteiden sairaalan kuntoutusosastolla

KERHOJEN ESITTELY

KERHOT

Kerhot ja kuntosaliryhmät toimivat jokaisella paikkakunnalla tammi-toukokuu ja syys-joulukuu. Kesälomalla kerhotoiminnat ovat kesä-elokuun.

Kajaanin AVH-kerho

Kerho kokoontuu **Tutun Tuvalla**, Tehdaskatu 1, Kajaani joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko ja joka kuukauden kolmas sunnuntai klo 14.00.

Kerhonvetäjä Terttu Härkönen, puh. 050 3596 648



Kerhon aiheet vaihtelevat askartelusta asiantuntijakeskusteluihin ja mukavaan yhdessäoloon.

Kuhmon AVH-kerho

Kerho kokoontuu TarinaTuvalla, Rajakatu 52, Kuhmo
joka kuukauden toinen torstai klo 13.00
Kerhonvetäjä Jari Kilpeläinen, puh. 0400 161 739,
kilpelainenjari@gmail.com



Kuva: Jari Kilpeläinen



Kuva: Jari Kilpeläinen

Sotkamon neuroklubi

Kerho kokoontuu **Turinatuvalle**, Akkonieimentie 9, Sotkamo
joka kuukauden viimeinen tiistai klo 13.00,
kerhonvetäjä Anna-Liisa Lustila, puh. 044 514 1044
annaliisa.lustila@sotkamo.net



Kuva: Marja Hirvonen



Kuva: Marja Hirvonen

Ylä-Kainuun AVH-kerho (Hyrnsalmi, Puolanka, Suomussalmi)

Kerho kokoontuu Ämmänkamarilla, Tietäväisenkatu 1, Suomussalmi, yhdessä Sydänyhdistyksen kanssa joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 16.15



Kuva: Teuvo Hirvonen

Ämmän Kamarilla, vertaistukihenkilöt vasemmalla Ari Huotari, Mikko Ahonen ja selin Ylä-Kainuun yhdistyksen jäsen

Utajärven AVH-kerho

Utajärvellä kerhotoimintaa ei ole tällä hetkellä.

Seuraathan tiedotustamme Koti-Kajaani Menot ja seuratoiminta palstalla keskiviikkoisin missä tärkeimmät asiat ilmoitetaan.

PUHEVAMMAISTEN TULKKAUSPALVELUT



Rauni Heiskanen vasemmalla, Johanna Tingvall puhevammaisten tulkki oikealla

Puhevammaisten tulkkauspalvelut on tarkoitettu Suomessa asuvalle henkilölle, jolla on puhevamma. Puhevammaisella henkilöllä voi olla vaikeuksia puheen tuottamisessa, ymmärtämisessä, lukemisessa ja/tai kirjoittamisessa.

Puhevamman vuoksi ihminen voi tarvita tulkkausta työssä käymiseen, opiskeluun, asiointiin, yhteiskunnalliseen osallistumiseen sekä harrastamiseen tai virkistykseen.

Tulkkauspalvelun käyttö edellyttää myös, että tulkkauspalvelun käyttäjä pystyy ilmaisemaan itseään tulkkauksen avulla ja hän käyttää jotain toimivaa kommunikointimenetelmää.

Kommunikointimenetelmiä ovat esimerkiksi

- suomalainen tai suomenruotsalainen viittomakieli
- suomen tai ruotsin kielen mukaan viitottu puhe
- puhetulkkaus
- kirjoitustulkkaus
- muut kommunikaatitavat

Puhevammaisen henkilö voi tuottaa viestejä esimerkiksi ilmeillä ja eleillä, yksittäisillä äänneillä ja sanoilla, piirtämällä, aakkostaululla, sana- ja lauselistoilla, sormiaakkosilla, viittomilla tai osoittamalla esineitä ja kuvia. Tulkin tehtävänä on tällöin viestin tulkinta ja toistaminen puheena.

Kuulo- tai puhevammaisella henkilöllä on oikeus käyttää tulkkauspalvelua vähintään 180 tuntia vuodessa. Jos 180 tuntia ei riitä, voi tulkkaustunteja hakea lisää. Tulkkauspalvelun käyttö on maksutonta.

Tulkkauspalvelun hakeminen

Vammaisten tulkkauspalvelun myöntää Kela. Kelan virkailijat neuvovat hakemuksen tekemisessä. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lausunto kommunikoinnista. Lausunnon kirjoittaa yleensä puheterapeutti, mutta sen voi kirjoittaa myös muu sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilö, joka tuntee hakijan tavan kommunikoida. Lisäksi liitteeksi täytetään asiakasprofiililomake, jonka perusteella Kelan välityskeskus pystyy valitsemaan sopivat tulkit.

Tulkkauspalvelupäätös

Oikeus lakisääteiseen tulkkauspalveluun on henkilöllä, joka kykenee ilmaisemaan omaa tahtoaan tulkkauksen avulla ja jolla on käytössään toimiva kommunikointikeino. Tulkkauspalvelun järjestämisestä vastaa Kela silloin, kun henkilö ei saa riittävää ja sopivaa tulkkausta muun lain nojalla. Esimerkiksi perusopetuslaki velvoittaa kunnan opetustoimen järjestämään tulkkauspalvelun peruskoululaiselle, sen sijaan peruskoulun jälkeisiin opintoihin liittyvä opiskelutulkkaus on Kelan järjestämisvastuulla.

Kela perehdyttää uudet asiakkaat tulkkauspalvelun käyttöön. Tämä tarkoittaa, että Kela valitsee sopivat tulkit kertomaan palvelusta sekä siitä miten ja mihin sitä käytetään. Perehdyttäminen tapahtuu yleensä puhevammaisen ihmisen asuinpaikassa.

Tulkin käyttäminen

Tulkkia voi käyttää tilanteissa, joissa on vaikea puhevamman vuoksi toimia. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi asioinnit kaupassa tai virastossa, vierailut, retket, kokoukset, kuntoutukset jne. Lisäksi puhevammainen henkilö voi käyttää tulkkia postien ja sähköpostien lukemiseen ja kirjoittamiseen sekä lomakkeiden täyttämiseen. Tulkkauspalvelua saa myös opiskeluun ja matkustamiseen (myös ulkomaille). Näitä tarkoituksia varten tulkkausta on haettava erikseen. Tulkkaus on myös näissä tilanteissa maksutonta, eikä asiakkaan tarvitse maksaa esimerkiksi tulkin matkakuluja. Myös lääkärissä ja esimerkiksi poliisin kuulusteluissa voidaan tarvita puhevammaisten tulkkia, silloin tulkkauksen maksaa kunta tai valtio, riippuen siitä missä asioidaan.

Tulkin tilaaminen

Kelan tulkkausvälityskeskus sijaitsee Turussa. Kun asiakas tarvitsee tulkin, hän tekee tilauksen tulkkausvälityskeskukseen. Tilauksen voi tehdä puhelimella, tekstiviestillä, sähköpostilla, kirjeellä tai Kelan sivuilta löytyvän kuvayhteyden avulla. Jos puhevammainen henkilö ei voi itse tehdä tilausta, hän voi valtuuttaa siihen jonkun toisen henkilön. Tulkkia tilatessa pitää ilmoittaa aika, paikka, tulkkauksen kesto ja tulkkauksen aihe.

Tulkkaus

Tulkkaus tapahtuu puhevammaisen omalla tavalla kommunikoida, puhevammaisen henkilön omien apuvälineiden avulla. Puhevammaisen voi esimerkiksi käyttää kommunikaatiokansiota tai tietokoneessa toimivaa kommunikaatio-ohjelmaa. Jos tulkkauksessa tarvitaan jotakin uutta materiaalia kansiin tai tietokoneeseen, siitä tulee ilmoittaa tilausta tehdessä. Tulkki voi tehdä pieniä päivityksiä tulkkaustilannetta varten kommunikaatioapuvälineisiin. Isommista päivityksistä vastaavat apuvälineyksiköt.

Tulkki tulee sinne minne hänen on tilausta tehdessä toivottu tulevan. Tilausta tehdessä kysytään tulkkauksen aiheutta, jotta tulkki tietää varustautua oikein, esimerkiksi pilkkikilpailuissa tarvitaan erilaista vaatetusta kuin juhlissa. Tulkki on vaitiolovelvollinen eikä puhu asiakkaan asioista ilman asiakkaan läsnäoloa ja lupaa. Tulkki hoitaa vain tulkkaukseen liittyvät työt, joten hän ei korvaa esimerkiksi henkilökohtaista avustajaa eikä kuljettajaa.

Kokemuksia tulkkaukspalvelusta

Rauni Heiskanen on saanut puhevammaisten tulkkaukspalvelua vuoden 2014 alusta. Rauni käyttää tulkkaukspalvelua sukkututkimuksen tekemiseen, avoimen yliopiston opintoihin ja asiointeihin. Rauni on ollut viikon kuntoutuskurssilla, jossa hänellä on ollut myös tulkki mukana. Rauni on pystynyt tulkin avulla hoitamaan itsenäisesti vaikeita ja monimutkaisiakin lomake- ja hakemusasioita. Rauni tarvitsee tulkkia sekä lukemisessa että kirjoittamisessa. Rauni on aktiivinen toimija Kainuun aivoyhdistyksessä, myös siellä Rauni on tarvitessaan

käyttänyt tulkkia. Myös tämä kirjoitus on tehty tulkkia käyttäen. Tulkki on ollut apuna myös elokuvateatterissa ja näytelyssä. Tulkkausta on tarvittu myös lääkärissä, jolloin tulkkauksen maksajana on ollut Kainuu Sote-kuntayhtymä. Rauni käyttääkin tulkkia varsin monipuolisesti.

Rauni kertoo, että tulkkipalvelu on hänelle hyvin tärkeä. Rauni hoitaa kaikki asiansa itse tulkin avulla. Jos tulkkauspalvelua ei olisi, hän joutuisi vaivaamaan sukulaisia ja tuttaviasioidensa hoitamiseksi. Nyt hänellä on ohjat omissa käsissä ja hän tietää, mitä on hoidettu ja mitä ei.

Puhevammaisten tulkki Johanna Tingvall sanoo, että tulkin näkökulmasta Rauni on hyvä esimerkki siitä, kuinka tulkkauspalvelua voi käyttää. Rauni osaa käyttää tulkkia niin yhteiskunnalliseen osallistumiseen, virallisiin omien asioidensa hoitamiseen kuin virkistykseenkin. Raunilla on myös henkilökohtainen avustaja, jota hän käyttää silloin, kun on fyysisen avustamisen tarve. Tulkki on käytössä silloin, kun avun tarve johtuu kommunikoinnin vaikeudesta.

Rauni Heiskanen

Kainuun Aivoyhdistyksen jäsen

Johanna Tingvall

puhevammaisten tulkki

TulkkausILONA oy

VERTAISTUKI

Ihmeiden aika ei ole ohi

Minun selviytymistarini rajusta aivoverenvuodosta ja jälktilasta.

Olin parantamassa työkuuntoani Rokualla Aslak-kuntoutuskurssilla 14.10.2008. Sauvakävelylenkillä ollessani kaaduin maahan, päätäni särki ja maailma pimeni. Alkoi tajuttomuuden aika mitä kesti noin kuukauden päivät Oulun yliopistollisessa sairaalassa hoitotoimenpiteiden jälkeen. Diagnoosi oli lukinkalvon alainen verenvuoto kaulavaltimosta. Tilastojen mukaan henkiin selviää hyvin pieni prosentti sairastuneista.

Mieheni Martti oli tullut teho-osastolle sänkyni viereen, minkä ympärillä oli 23 tietokonenäyttöä. Kertomansa mukaan hän järkyttyi ja itki. ”Miksi Seija, minä olisin ollut joutavampi tuolle paikalle.” Vierashuoneessa valvoessaan hän oli lähettänyt ystävilleen n. 150 tekstiviestiä. Pyytäen esirukousta vaimonsa puolesta ja toivoneensa että ketju jatkuisi rukous- ja raamattupiireihin, kirkkoihin ja moniin muihin hengellisiin tilaisuuksiin kautta koko maan.

Aamun sarastaessa lapsemme Tarja, Kirsi ja Antti olivat lentäneet Helsingistä Ouluun. Martti ja lapsemme päivystivät sänkyni vierellä toista viikkoa yhteen jaksoon, asuen potilas-hotelissa.

Koomassa ollessani poikani Antti silitteli minua ja sanoi ”Ei äiti kuole.” Tämä tallentui aivoihin, minä tunsin ja kuulin sen. Kysyin myöhemmin Martilta asiaa. Hän kertoi: näin se oli. Poikamme oli monta kertaa toistanut ”Ei äiti kuole.”

Neljän viikon jälkeen minut herätettiin koomasta. Martin istuessa vierelläni olin avannut silmäni. Hän oli kysynyt: "Tunnetko minut?" Silmäni olivat pyöristyneet, huuleni olivat liikkuneet "Martti" ääntä ei kuulunut. Sitten myöhemmässä vaiheessa Martin istuessa sänkyni reunalla, hän oli kysellyt raa-jojeni toimintaa. Ainoastaan pikkusormi oli hiljaa liikkunut. Mieheni eli vaikeita aikoja. Hän itse oli rankassa syöpähoi-dossa. Touhusi kehitysvammaisille uutta kotia. Istui minun sänkyni vierellä. Kertomansa mukaan esirukoukset kantoivat häntä. Rakkaani jaksoi.

Pääsin Oulusta Kainuun keskussairaalaan. Hoitoni jatkui vä-lillä teho-osastollakin. Minut siirrettiin 8.12.2008 Kajaanin seudun sairaalaan kuntoutusyksikköön. Siellä vierähti peräti puoli vuotta. Tuolta ajalta joitakin asioita on jäänyt mieleeni.

Kiitän hoitohenkilökuntaa hoitajia, fysio-, puhe- ja toiminta-terapeutteja sekä lääkäreitä, siitä raskaasta työstä mitä he joutuivat tekemään kamppaillessani elämänhaluni kanssa.

Periksi en antanut elämänhaluni oli todellista, tahtoa löytyi ja sisua piisasi. Muistan kun minut nostettiin ensikerran pyörä-tuoliin. Ajattelin että tähän tuoliin minä en jää.

Karoliinan kamarin kolme naista kävivät pitämässä meille po-tilaille laulupiiriä, yksi naisista istui vieressäni. Hän määräsi virren 341 "Kiitos sulle Jumalani armostasi kaikesta". Kertoi virren olevan Kajaanin seurakunnan lempivirsi. Virttä veisa-tessani suuni aukesi, kuulin ääneni, olin saanut lauluni ja pu-heeni takaisin. Elämä on elämisen arvoista.

Mieheni Martti oli tukenani kaikissa elämäni vaiheissa. Istui usein sänkyni vierellä. Hoitopalaverissa nousi esille lääkärin toimesta "Mikä on se ensimmäinen paikka ja mikä on se toi-nen paikka minne Seija sijoitetaan". Martti sanoi pontevasti:

”Ensimmäinen paikka on Rommakko kotimme ja toista paikkaa ei ole olemassakaan.”

Tuli aika, sairaala reissuni päättyi 2.6.2009. Pääsin kotiin. Tyttäreni Kirsi hoitoalan ammattilaisena tuli kotiimme kesälo-manajaksi lastensa Jennin ja Iidan kanssa.

Kotiinlähtö vaiheessa istuin pyörätuolissa. Tarvitsin paljon apua kaikissa päivittäisissä toiminnoissa. Yksin en päässyt sänkyyn. En pystynyt kylkeä kääntämään enkä päässyt sängystä ylös. Tyttäreni, lapset Jenni ja Iida olivat ilonani kuten edellisinä kesinäkin. He työntelivät mummia pyörätuolissa.

Kuhmon terveystieteiden keskuksessa käydessäni fysioterapeutti antoi rohkaisevan lausunnon ”Sinä vielä kävelet ja sinusta tulee Kuhmon kävelevä ihme.”

Sain paikan Kalevalan kuntoutuskeskukseen. Nykynimi on Hyvinvointi Sampo. Siellä tapasin työnsä osaavan fysioterapeutin. Esitin hänelle heti alkuun tavoitteeni. Minä haluan kävellä. Niin alkoi urakka kaksi kertaa viikossa. Ensimmäisellä kerralla oli kuntosali ja tasapaino harjoittelu. Toisella kerralla oli uima-allasjumppa, kävely uima-altaassa viikottain. Lähes vuosi vierähti pyörätuolissa/rollaattori apunani. Tuli riemun päivä 28.7.2009, minä kävelin. Hoituhuoneessa fysioterapeutti teetti tasapaino harjoituksia ja hieroi jalkojani. Avasi oven ja sanoi: ”Seija nyt ala kävellä.” Vau säpsähdin ensin. Otin askeleita toinen toisensa perään käyttävää pitkin riemusta hihkuen. Näättekö minä kävelen! Seuraavalla kerralla kuntoutuksessa käydessäni tarkistin askeleillani matkan, peräti n. 200 askelta kerta heitolla. Ihmeiden aika ei ole ohi!

Kuntoutukseni jatkui entiseen malliin. Aikaisemmin olin saanut laitostuntoutusta Neuronissa Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskuksessa. Ensimmäisellä kerralla menin sinne pyörätuolissa. Nyt rollaattori mukana kävelen.

Sain nähdä ihmetteleviä katseita, Seija kävelee. Kerroin kyselijöille kannustaen missä ja miten kaikki tapahtui. Pääta-voitteeni oli toteutunut, minä kävelen.

Kuntoutukseni jatkui samaan malliin, kunnes Kelan kuntoutus päättyi. Valitin, ei auttanut.

Aikaisemmin myönnetty yksi viikko laituskuntoutusta oli vielä jäljellä. Lähdin sitten kolmannelle jaksolle Neuroniiin. Kävelysauvat mukanani. Olipa ihana kierrellä Kortetjärven maastossa sauvakävelyllä. Seuraa riitti vertaistuki oli verraton. Olin hyvä kuntoinen ja neuropsykologia oli kaikkein mieluisin kuntoutusmuoto. Lähtöpalaverissa pyysin lääkärinlausuntoa ajokorttini palauttamista varten. Onnisti! Kotiin palattuani otin puolikymmentä ajotuntia auton käsittelyssä. Inssiajossa sain ajokorttini takaisin. Halasin ja kiitin katsastusmiestä onnistumiseni ilosta (v. 20.10.2010).



Kuva: Seija Hekkinen



Kuva: Seija Heikkinen

Tarinani jatkuu kyynelten läpi. Luopumisen tuskaa kärsimystä.

Miksi?

Mieheni Martti sairastui vatsasyöpään vuonna 2002. Vatsalaukku poistettiin kokonaan. Olimme toiveikkaita Martin paranemisesta. Rakastimme toisiamme entistä enemmän.

Elämämme käänne tapahtui. Kohtalokkaalle kuntoutuskursseille lähtiessäni vuonna 2008, huomasin Martin kaulassa pahkan. Syöpätutkimusten jälkeen diagnoosi, imusolmuke syöpä. Hänellä alkoivat raskaat syöpähoidot ja minä makasin koomassa samanaikaisesti Oulun yliopistollisessa keskussairaalassa. Sairaalareissultani kotiin palattuani vuonna 2009,

rakas mieheni sairastui keuhkosityöpään. Osa keuhkoista poistettiin. Jälleen alkoi raskaat syöpähoidot. Toivoimme ja ruikoilimme, että saisimme vielä jatkaa elämämme matkaa. Toisin kävi rakkaani kuoli 13.1.2011.

Jouduin luopumaan rakkaasta sukutilastani vuonna 2013. Isossa omakotitalossa järvenrannalla mieheni kanssa hoidimme kehitysvammaisia lähes kolmenkymmenen vuoden ajan.

Nyt elän yksin Kuhmon keskustassa rivitalohuoneistossa.

Minulla on kolme aikuista lasta ja neljä lastenlasta. Lapsissa on tulevaisuus ja toivo.



Kuva: Seija Heikkinen

Toivon näköaloja

Nyt tätä tarinaa kirjoittaessani 23.9.2015 olen saanut entiset harrastukseni takaisin. Olen liittynyt yhdistystoimintaan. Ryhmän jäsenenä osallistun rupattelutuokioihin, kuntosalipii-riin ja vesijumppaan. Lisäksi käyn itsenäisesti kuntosalilla, harrastan vesijuoksua, sauvakävelyä ja teen käsitöitä. Olen omatoiminen taloustöissäni. Uutena harrastuksenani on kuorolaulu ja naisten raamattupiiri. Toiveenani on ensi talven hiihtoretket.

Kiitän taivaan isää
elämän lahjasta.

Ps. toivon, että tari-
nani voisi olla ver-
taistukena aivove-
renkiertoon sairas-
tuneille ja heidän lä-
heisilleen.

Terveisin,

Seija Heikkinen

Kainuun Aivoyhdis-
tyksen jäsen

puh. 044 997 9621



Kuva: Seija Heikkinen

VIRKISTYSTÄ JA TOIMINTAA

Yhdistyksemme toimintaan kuuluu kerhot, liikuntasaliryhmät ja vertaistukitoiminta.

Vuonna 2015 harrastimme myös kulttuuria, vierailimme taidenäyttelyssä, jossa oli esillä jäsenemme maalaama taulu.



Vuosikokouksen yhteydessä saimme nauttia Havukka-ahon ajattelijan aivoituksista sotkamolaisen taiteilijan esittämänä. Hän osasi ottaa yleisön haltuunsa nauruhermoja kutkuttaen.



Huhtikuussa nautimme kerhopäivästä kauniissa säässä Jou-
tenlammen ystävyyskodilla yhdessä juttu-tupalaisten
kanssa. Ohjelmassa oli hartaushetki, ulkoilua ja yhdessä
oloa, seurustelua sekä tietenkin kahvia voileipien kera ja
makkaranpaistoa. Virkistynein mielin lähdimme kotimatalle.



Luontoloma Hossassa oli vuorossa kesäkuun alussa 4 päivän
ajan. Osallistujia oli 30 hlöä, ja kimpakyydein matkasimme
loma-Hossaan, joka oli majapaikkamme. Sää oli suosiollinen
kurjasta kesästä huolimatta. Ohjelmaan kuulu tutustuminen
luontokeskukseen ja suurella invalaavulla vietimme leppoisaa
päivää kalastaen, pelaten mölkkyä, ”parantaen maailmaa”, ja
nautiskellen nokipannukahvia ja makkaraa. Iltaa vietimme
laulaen karaokea ja tietenkin tanssien. Toinen retkipäivä
suuntautui poropuistoon.

Näimme poroja ja ystävällinen emäntä piti meistä hyvää huolta. Saunominen, nuotiolla olo ja ulkoilu kuuluivat ohjelmaan. Vietimme oikein mukavan ja rentouttavan loman luonnon helmassa.



Heinäkuussa oli veneretken vuoro kauniiseen Ärjän saareen Oulujärvelle. Vesitaksi kuljetti kahdessa erässä perille, vene-
kyyti oli elämys usealle. Saaressa nautimme makoisat munk-
kikahvit ja kuulin tarinaa saaren historiasta. Lauloimme
onnittelulaulun kun mukana oli 2 päiväsankaria.

Osa kävi patikoimassa toisella rannalla, ja rohkeita uimareita
tietäkin löytyi. Nuotio tietenkin paloi makkaranpaistoa varten.
Retkestä jäi hyvä ja positiivinen mieli kaikille mukana olleille.



Syyskuun lopulla oli aika järjestää ruokamyyjäiset Kajaa-
nissa. Lauantaina ahersimme talkoilla leipoen, keittäen, kuo-
rien perunoita ja kasviksia, tehden arpoja ja muuten valmis-
tellen seuraavaa päivää. Sunnuntaina oli sitten myyntipäivä.

Myytävänä oli hernekeittoa, marjavelliä, leivonnaisia, käsitöitä ja arpoja. Lihakeitto lounaan voi nauttia myös paikanpäällä. Kauppa kävi hyvin ja saimme kartutettua yhdistyksen kassaa mukavasti. Tällöinen yhdessä tekeminen on mitä parhaita vertaistukea ja hyvä sosiaalinen tapahtuma, on tärkeää lähteä kotoa muiden joukkoon.



Iso kiitos kaikille osallistujille.

Pikkujoulu kuuluu perinteisesti ohjelmistoon.



Olen iloinen, että olemme saaneet yhdistyksen jäseniä osallistumaan toimintaan, kiitos siitä. Olette rohkeasti lähteneet liikkeelle rajoitteista huolimatta ja kokeneet onnistumisen elämyksiä. Tehdään kaikenlaista kivaa edelleenkin yhdessä.

Terttu Härkönen, puheenjohtaja

KUNTOSALIVUOROT YHDISTYKSEN JÄSENILLE

Onnelan kuntosalivuorot, Onnelantie 2, 87100 Kajaani

Joka viikko maanantai klo 13.30 -15.00 ja torstai 10.00 - 11.30. Kuntosaliharjoittelu on itseohjautuvaa.

Onnelan kuntosalivuorot ovat ilmaisia yhdistyksen jäsenille.

Kajaanin ammattikorkeakoulun Kunnon Sykkeen kuntosali, Ketunpolku 4, 87101 Kajaani

Kuntosalivuorot ovat tiistaisin klo 10.00 - 11.30.

Saamme ohjattua kuntosaliharjoittelua, kuntosaliohjaaja on paikalla joka kerta. Omakustanteinen.

Kuntosaliharjoitteluista ja ohjelmasta saa tarkempaa tietoa Marja Hirvonen puh. 040 5649785 tai koti_hirvonen@hotmail.com

Yhdistyksen internetsivuilla on myös ajan tasalla olevaa tietoa kuntosaliharjoittelusta <http://kainuunaivoyhdistys.aivo-liitto.fi>

YHTEYSTIEDOT

Kainuun Aivoyhdistys ry



Terttu Härkönen, puheenjohtaja ja rahastonhoitaja puh. 050 3596 648

Helena Tervonen, vertaistukihenkilö puh. 044 327 4607 ja varalla Rauni Heiskanen, heiskanenrauni@gmail.com

Marja Hirvonen, sihteeri/jäsenrekisteri puh. 040 564 9785

internetsivut osoitteessa: <http://kainuunaivoyhdistys.aivoliitto.fi>



Ohjaus ja neuvonta

Aluetoimisto

Väinämöisenkatu 2 B 11

87100 Kajaani

puh. 040 543 7290

risto.lappalainen@aivoliitto.fi

Päätoimisto

Suvilinnantie 2

20900 Turku

puh. 02 2138200