

Kainuun Aivoyhdistys ry



KAINUUN AIVOYHDISTYKSEN TIEDOTELEHTINEN 2012

Ensitietoa aivohalvauksesta

Tietoa yhdistyksen toiminnasta vuonna 2012



Voimavaroja arkeen KUNTOUTUKSELLA

Neuron on neurologisen kuntoutuksen osaamiskeskus Kuopiossa. Kuntoutuksessa hyödynnämme vaikuttavia kuntoutusmenetelmiä ja uutta teknologista harjoitteluympäristöä.

• Yksilölliset kuntoutusjaksot

- Kelan vaikeavammaisten kuntoutuksena (neurologinen ja yleislinja)
- Kelan harkinnanvaraisena kuntoutuksena (neurologinen ja yleislinja)
- terveydenhuollon ja vakuutusyhtiön maksusitoumuksella
- itse maksaa

• Aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden kursseja

- 42132 28.8. - 6.9.2012 (omaiset 10 paikkaa)
- 42126 1.10. - 11.10.2012, jatko 2013
- 42125 19.11. - 29.11.2012, jatko 2013
(omaiset 8 paikkaa)

• Tehostetun kädenkäytön kuntoutuskurssit 65-85-vuotiaille avh-kuntoutuville

- 3 kk-3v sitten sairastuneille alk. 6/2012 ja 12/2012



Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuron

Tiedustelut: Yksilöllinen kuntoutus p.050 430 2040 - Kurssit p.017 460 252
Kortejoki (Vehmersalmentie 735) 71130 Kuopio - www.neuron.fi



Kainuuntie 28, 88600 Sotkamo
puh. (08) 632 200



**VUOKATIN
APTEEKKI**

Katinkullantie 1, 88610 Vuokatti
puh. (08) 632 220

Kainuun Opisto, keskellä kauneinta Kainuuta!

Kainuun Opisto tarjoaa mahdollisuuden irtaantua arjesta ja tulla virkistytymään keskelle Kainuuta, Paltamon Mieslahteen. Pistäydy vaikka ohikulkumatkalla!

Kainuun Opiston päärakennuksessa voi majoittua mukavasti 1 ja 2 hengen huoneissa ja nauttia keittiöhenkilökunnan maittavista aterioista aamupalasta iltapalaan saakka.

Tahvintie 4, 883380 Mieslahti
Puhelin: 0207 856 830
www.kainuunopisto.fi



Vaikeavammaisten
kuntoutusta Rokualla
jo yli 20 vuotta!

Rokua
• health

Rokua health kuntoutus@rokua.com www.rokua.com 020 7819 277

(lankapuhelimesta 8,28 snt/puh + 7 snt/min, matkapuhelimesta 8,21 snt/puh + 17snt/min, hinnat sis. alv. 23%)

Tule vanhan ajan kenkäkauppaan Sotkamoon!

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



TERVETULOA TUTUSTUMAAN!
KENKÄKAUPPA SAASTAMOINEN

Kainuuntie 11, puh. (08) 666 0068

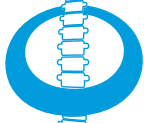


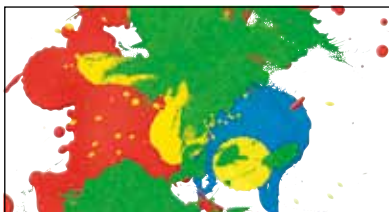
**Sotkamon
Kuntoutus Oy**

**Fysioterapia
Kotikäynnit
Lymfaterapia
Hieronta**

Lääkinnällinen kuntoutus

Puh. 08 - 6660225
Keskuskatu 8, 88600 Sotkamo
www.sotkamonkuntoutus.fi

KAJAANIN
**OMT**
FYSIOTERAPIA



Kajaanin
OFFSETPAINO
www.kajaaninoffsetpaino.fi

SISÄLLYSLUETTELO

	sivu
Puheenjohtajan tervehdys.....	1
Aivohalvaus, mitä se on?	2
Mitä aivohalvaus aiheuttaa?	3
Aivohalvauksesta kuntoutuminen.....	4
Akuuttivaiheen hoito ja kuntoutus.....	5
Varhaisvaiheen kuntoutus.....	6
Varhaisvaiheen kuntoutus ja henkinen jaksaminen.....	7
Myöhäisvaiheen kuntoutus.....	8
Myöhäisvaiheen kuntoutus ja henkinen jaksaminen.....	9
Arki ja arjen haasteet	10
Aivohalvaus sanastoa suomenkielellä.....	11
Kuntoutussuunnitelma.....	12
Sosiaaliturva ja aivohalvaus.....	13
Kuntoutustavoitteet selkeiksi – yhteistyöllä	14-17
Kainuun Aivoyhdistys ja Kajaanin aluetoimisto hallitus.....	18-19
Jäsenasiat.....	20
Yhdistyksen vuosikokous.....	21
Kerhojen esittely.....	22-23
Ovet auki afaatikoille Kajaanin Juttu Tupa	24
Terveyskeskusvierailut.....	24
Vertaistuki	25-28
Kuntosalivuorot	29
Tapahtumat: myyjäiset, ATK-kurssi, kevät- retki, Hossan luontoviikko	30-32
Kuvia vuoden 2011 tapahtumista	33
Yhteystiedot	34



Hyvä ystävä tai yhdistyksen jäsen

Sinulla on edessäsi Kainuun Aivoyhdistys ry:n (ent. Kainuun afasia- ja aivohalvausyhdistys ry) tiedote-lehtinen 2012. Yhdistys on Aivoliiton jäsenyhdistys ja kansanterveysvammais- ja potilasjärjestö.

Yhdistyksemme toimii kaikkien aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden, afaattisten henkilöiden ja heidän omaistensa kanssa koko Kainuun alueella. Tuemme sairastuneiden ja heidän perheidensä arjessa selviytymistä sekä jaamme tietoa. Toimintaamme kuuluu erilaiset kerhot, retket, tapahtumat, kuntosali ja tukihenkilötoiminta. Osallistumalla virkistyt, saat vertaistukea ja uusia ystäviä sekä mukavaa yhdessä tekemistä.

Sairastuminen muuttaa usein elämää ja herättää paljon kysymyksiä. Monesti entisiä harrastuksia on vaikea jatkaa ja joskus ystävätkin kaikkoavat ympäriltä. Yhdistyksestä löydät tukea, tietoa ja uusia tuttavlia.

Tästä lehtisestä löydät tietoa toiminnastamme joten toivotamme sinut tervetulleeksi iloiseen joukkoomme katsomaan, tutustumaan ja osallistumaan.

Lämpimin terveisin

Terttu Härkönen
puheenjohtaja

AIVOHALVAUS, MITÄ SE ON?

Hyvä lukija! Sinua ja läheistäsi on kohdannut aivohalvaus. Mitä se on ja mitä se aiheuttaa? Näihin kysymyksiin haluamme antaa vastauksen näillä sivuilla.

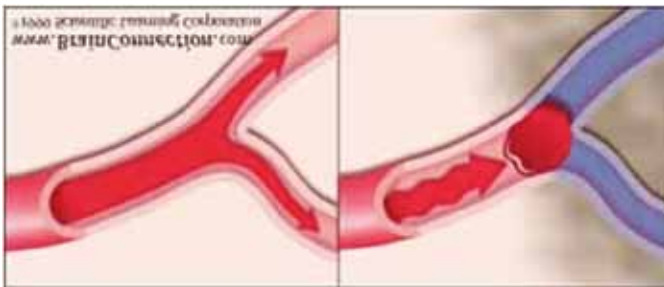
Aivohalvauksesta käytetään myös nimeä aivoverenkiertohäiriö eli AVH.

Aivohalvaus johtuu joko aivoverenvuodosta tai aivoverisuonitukoksesta (aivoinfarktista).

Aivoverenvuodossa verisuoni ratkeaa ja veri vuotaa aivojen sisälle (ICH) tai aivojen pinnalla kahden kalvon väliin (SAV).

Aivoinfarktissa verisuoni tukkeutuu ja estää verenkierron aivoissa ja aiheuttaa vaurion aivokudokseen.

Kuva1. (esimerkki tukoksesta)

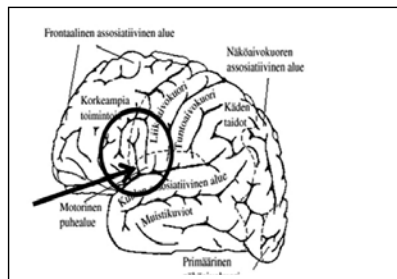


MITÄ AIVOHALVAUS AIHEUTTAA?

Aivot ohjaavat toimintaamme joka sekunti. Aivojen eri alueet ovat erikoistuneet ohjaamaan juuri tiettyä toimintaa kuten puhetta, liikkeitä, tuntemista, muistamista jne.. Tästä johtuen aivohalvauksen aiheuttama vaurio ja siitä koituva toiminnallinen haitta ovat yksilöllistä. Ei ole kahta samanlaista ihmistä eikä myöskään halvausta.

Se mihin kohtaa aivoja veri on vuotanut tai tukos on tullut, näkyy sen toiminnan vajavuutena tai puutteena, jota vaurioitunut aivoalue on ohjannut. Lisäksi vaurion laajuus eli miten suuri vuoto tai tukosalue on, vaikuttaa oireisiin. Vaurio voi siis aiheuttaa samanaikaisesti useita toimintapuutoksia sairastuneelle esim. puhe- ja liikkumisongelmia. (esimerkki kuva 2)

Kuva 2. Tässä esimerkiksi vaurio kohta vasemmalla puolen aivoissa, se aiheuttaa usein puheen tuottamisen ongelmia ja oikean käden ja jalan toimimattomuutta



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
MYÖTÄTUULI

AIVOHALVAUKSESTA KUNTOTUMINEN ON PROSESSI, JOSSA ON MONIA ERI VAIHEITA

Kun aivovaurio on laaja, tarvitaan toiminnallista kuntoutusta. Kuntoutusta voidaan kuvata poluksi tai prosessiksi, jossa on eri vaiheita. Sitä pitkin sairastunut eli kuntoutuja läheisineen lähtee kulkemaan.

Kauanko kuntoutus kestää ja milloin voi palata kotiin tai töihin?

Kuntoutumisen kesto ja kotiin pääsy on jokaisella sairastuneella yksilöllinen. Joku pääsee kotiin nopeasti, toisilla se voi kestää jopa kuukausia. Töihin paluuarvio täytyy tehdä jokaisen sairastuneen kohdalla yksilöllisesti. Sairaus on suurin työkyvyttömyyden aiheuttaja Suomessa. Pieni prosentti sairastuneista jää pysyvästi laitoshoitoon.

Kuntoutumisen polkuun kuuluu neljä eri vaihetta

1. Akuuttihoito
2. Varhaiskuntoutus
3. Myöhäisvaiheen kuntoutus
4. Arki ja arjen haasteet



MEDIFYSI OY

**Lääkäri- ja kuntoutus-
palvelut**

Keskuskatu 10

88600 Sotkamo

p. 08 6662190

- Intialainen
päähartiahieronta.....30 €
- Quantum touch
kipuhoidot.....30 €
- Kipuhoidot Bernerillä hoidot,
laitteen vuokraus ja myynti
www.berner.fi
- L-arginiini tuote verisuonille



HYVÄ OLO
Airi Mäkäriäinen
044 538 8447

www.hoitolahyvaolo.fi

AKUUTTIVAIHEEN HOITO JA KUNTOUTUS

Tämä vaihe iskee kuin salama kirkkaalta taivaalta. Äkkiä arjen keskeltä ihminen läheisineen on kiskaistu sairaala maailmaan ja kaikki tuntuu kaoottiselta ja pahalta unelta. Alussa on myös kuoleman pelko, sillä usein ensivaihe on myös kamppailua henkiinjäämisestä. **Tätä vaihetta kuvataan myös sokkivaiheeksi.**



Akuuttihoitovaihe kestää yleensä parista päivästä viikkoon. Jo tässä vaiheessa aloitetaan varhaisvaiheen kuntoutustoimenpiteet.

Mistä tietoa?

Tässä vaiheessa parhaan tiedon saat hoitavalta lääkäriltä, terapeuteilta ja hoitohenkilöstöltä. Aivoliiton sivuilta www.aivoliitto.fi saat myös perustietoa aivohalvauksesta. Liiton aluetoimistot palvelevat myös sinua (yhteystiedot takakannessa). Kysy onko osastolla jaossa materiaalia?

VARHAISVAIHEEN KUNTOUTUS

Tämä vaihe alkaa heti akuuttihoidon jälkeen, kun sairastuneen tila on vakiintunut. Varhaisvaiheen kuntoutuksen kesto on yksilöllinen. Se riippuu aivovaurion laajuudesta ja niistä toimintakyvyn ongelmista, mitä vaurio on aiheuttanut. Varhaisvaiheessa fyysinen kuntoutuminen on nopeinta. Sen kesto on yleensä n. 3–6 kuukautta.

Sairastuneen motivoiminen ja kannustaminen on tässä alku vaiheessa erittäin tärkeää.

Omaisten ja ystävien tuki on tässä vaiheessa erittäin tärkeää. Tätä vaihetta kuvaa varsinkin alussa nopea mielialan ja vireystilan vaihtelu, jota on joskus vaikea ymmärtää. Myöskin masennus voi iskeä ja on vakava este kuntoutumiselle. Omaisten omaan jaksamiseen tulee kiinnittää myös huomiota.

Kuntoutussuunnitelma tehdään heti alussa ja sitä tarkennetaan kuntoutuksen aikana. On tärkeää, että omaiset ja kuntoutuja ovat kuntoutussuunnitelmassa aktiivisesti mukana.



VARHAISVAIHEEN KUNTOUTUS JA HENKINEN JAKSAMINEN

Tässä alkaa myös sairastumisen reaktiovaihe. Sille tyypillistä on, että ihminen alkaa kohdata sen mitä hänelle on tapahtunut. Tunteet heräävät ja elämä on tunteiden vuoristorataa. Katkeruus, itsesyytökset, ahdistus ja pelot kuuluvat asiaan. Unihäiriöitä voi esiintyä ja myös muita ns. somaattisia vaivoja kuten pahoinvointia. Tapahtuma on koko ajan mielessä.

On tärkeää purkaa itseään ja puhua. Tämä pätee niin omaiseen kuin sairastuneeseen. Puhevamman saaneelle on tärkeä luoda kokemus, että voi ilmaista itseään ja halujaan muillakin keinoin kuin puhumalla. Myös läheisillä on tärkeä merkitys kuntoutumisessa.

Vertaistukihenkilön tapaaminen voi tuoda uutta toivoa ja näkökulmaa omaan kuntoutumiseen.



Vertaistukihenkilö on myös itse sairastunut ja kuntoutunut. Hän voi omalla tuellaan auttaa kuntoutujaa ja hänen läheisiään. Kysy vertaistukihenkilöä kuntoutusosastolta tai Aivoliitosta.

MYÖHÄISVAIHEEN KUNTOUTUS

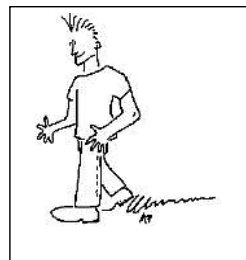
Tämä vaihe alkaa yleensä, kun palataan kotiin tai siirrytään jatkohoitoon, hoitoyksikköön tai palveluasumiseen. Kuntoutus jatkuu avokuntoutuksena ja siinä voi olla myös laituskuntoutusjaksoja. Tämä vaiheen kesto ajallisesti vaihtelee vuodesta kolmeen vuoteen.

Vaikeavammaiselle alle 65-vuotiaalle henkilölle kuntoutus voi jatkua vuosia Kelan kuntoutuksena.

Kodin ja lähiympäristön muutostyöt joilla parannetaan omatoimisuutta ja liikkumista kohdistuvat tähän vaiheeseen. Muutostyöt tehdään usein vammaispalvelulain nojalla ja ovat ilmaisia.

Kuntoutussuunnitelman laatiminen on erittäin tärkeää kaikille niille henkilöille, joiden toimintakyky on alentunut. Kuntoutussuunnitelma tulisi laatia jokaiselle, joka sitä tarvitsee. (ks. kohta kuntoutussuunnitelma)

Omaehtoinen toimintakykyä ylläpitävä liikunta ja harrastaminen ovat erityisen tärkeitä. Itsehoito korostuu.



MYÖHÄISVAIHEEN KUNTOUTUS JA HENKINEN JAKSAMINEN

Aivohalvauksessa alussa korostuvat lääketieteellinen hoito sekä fyysinen kuntoutuminen.

Aivohalvaus on kuitenkin usein sairaus, jonka muutokset toimintakykyyn ovat pysyviä. Sosiaalinen jaksaminen ja toimintakyky nousevat merkittävään asemaan myöhäisvaiheen kuntoutumisessa.

Masennus on hyvin tyypillistä sekä sairastuneelle että omaiselle kotiintulovaiheen jälkeen. Arjen uudelleen opettelu ja haasteet kysyvät tahtoa ja voimia. Tarvitaan sitkeyttä ja vanhasta luopumista, jotta oppisi uutta.

Älä jää yksin äläkä jätä yksin sopii hyvin tähän tilanteeseen. Pyydä ystäviä käymään ja hae vaikkapa vertaistoiminnasta virikettä arkeen.

PAIKALLISET AIVOHALVAUSYHDISTYKSET TARJOAVAT MONENLAISTA TOIMINTAA. OTA SELVÄÄ MITÄ ON TARJOLLA (tässä lehtisessä on tietoa Kainuun afasia- ja aivohalvausyhdistyksen toiminnasta).

Aivoliitto tarjoaa sopivat **sopeutumisvalmennuskurssit** ja **-lomat** tähän elämän vaiheeseen.

Sopeutumisvalmennusta järjestävät monet kuntoutuslaitokset joista mainoksia myös tässä oppaassa.

ARKI JA ARJEN HAASTEET

Jossain vaiheessa se tulee vastaan nimittäin arki. Elämää ei rytmitä terapiat tai kuntoutus. Sitä rytmittävät arjen haasteet kaupassa käynti, lasten vierailut, harrastukset jne. Aivohalvaus ei hallitse elämää vaan itse määrää tahdin.

Ihminen toteuttaa itseään ja tavoitteitaan niiden toimintarajoitteiden kanssa, mitä halvaus on jättänyt. Oma minäkuva on hyväksytty ja ihminen kokee olevansa terve eikä sairas (sairaus on kuumetta tai flunssaa).

Toimintakyvyn ylläpitäminen on kuntoilua ja itsestään huolehtimista ja ajoittain myös toimintakykyä ylläpitäviä terapioita. Oma vastuu itsestään ja läheisistä korostuu.

Elämän arvot ovat tosin ehkä muuttuneet. Elämän pienet asiat ja ystävät ovat usein suuria ilonaiheita. Tämä arvo pohjan muutos tulee usein esille ihmisillä joilla on kulunut pitkäaika halvauksesta.

Kuva 3. Kuntoutumistakin tapahtuu. Psyykkinen ja sosiaalinen ja fyysinen kuntoutuminen jatkuu uskalluksena toteuttaa itseään ja tavoitteitaan arjessa.



AIVOHALVAUS SANASTOA SUOMENKIELELLE

Afasia Aivovaurion aiheuttama kielellisen toiminnan ja viestinnän häiriö.

Agnosia Aivotoiminnan häiriöstä johtuva havaitsemisen häiriö. Vaikeus tunnistaa eri aistinelimistä tulevia tietoja vaikka aistinelin toimisi moitteettomasti.

Apraksia Aivovauriosta johtuva liikkeiden ja liikesarjojen tahdonalaisen suorittamisen vaikeus.

Dysartria Puhemotoriikan häiriö, jonka aiheuttaa puheeseen vaikuttavien lihasten halvaus, heikkous tai virheellinen yhteistoiminta.

Dysfagia Nielemishäiriö.

Hemiplegia Toispuolihalvaus, eli vasemman tai oikean puolen raajojen toiminnan

Homonyymi hemianopia Kummankin silmän saman puoleinen näkökenttäpuutos

ICH Aivojen sisäinen verenvuoto.

Kognitiiviset häiriöt Häiriöt kognitiivisissa toiminnoissa kuten havaitsemisessa, oppimisessa, muistissa, päättelyssä, ongelmanratkaisussa, kielellisissä toiminnoissa ja tahdonalaisessa liiketoiminnassa.

Neglect Huomioimishäiriö, toispuoleinen havaintokentän huomiotta jättäminen, jota ei voida kokonaan selittää aistijärjestelmien puutoksesta tai liikehäiriöstä johtuvana.

Spastisuus Jäykkyys, jännittyneisyys, kankeus

Trombi Veritukos, veritulppa; verisuonessa kehittyvä ja sitä ahtauttava verihyytymä.

KUNTOUTUSSUUNNITELMA

Kuntoutussuunnitelma laaditaan kuntoutujan toimintakyvyn parantamiseen ja ylläpitämiseen arjen keskellä. Käypähoitosuosituksen mukaan se tulisi laatia jokaiselle, joka sitä tarvitsee ikään katsomatta.

Kuntoutussuunnitelma tulisi tehdä, kun kuntoutuja siirtyy kotiin. Hoitava tahon eli lääkärin ja terapeuttien tulisi tehdä suunnitelma yhdessä kuntoutujan ja omaisen kanssa (suositus moniammatillinen työryhmä).

Suunnitelmassa tulee näkyä seuraavaa:

1. Lääketieteellinen (lääkäri) ja toiminnallinen haikka arjessa (terapeutit, kuntoutuja ja omaisen tietää). Tässä kuntoutujan omakuvaus arjen haitoista on tärkeää
2. Kuntoutuksen tavoite ja kuntoutujan sitoutuminen tavoitteeseen
3. Kuntoutujan tarvitsemat kuntoutuspalvelut ja niiden kesto ja ajoitus
4. Myöskin kuntoutuksen seurannasta on hyvä sopia
5. Kuntoutussuunnitelma tulisi laatia jokaiselle ikään katsomatta, joka siirtyy kotiin

SOSIAALITURVA JA AIVOHALVAUS

Ennen sairaalasta kotiutumista on hyvä tavata sosiaalityöntekijä. Hän selvittää sinulle ne palvelut, joita voit tarvita vamman tai sairauden aiheuttaman toimintakyvyn puutoksen vuoksi.

Vammaispalvelulain nojalla vaikeavammaisella henkilöllä on oikeus

- . Asunnon muutostöihin ja asuntoon kuuluviin välineisiin ja laitteisiin
- . Vaikeasti puhevammaisen tulkkauspalveluihin
- . Henkilökohtaiseen apuun
- . Kuljetuspalveluihin
- . Päivätoimintaan
- . Palveluasumiseen

Vammaispalvelulaissa vaikeavammaisuus määritellään aina erikseen suhteessa siihen palveluun, jota haetaan.

Kunnan määrärahasidonnaisia tukitoimia ovat mm.

- . Kuntoutusohjaus
- . Sopeutumisvalmennus
- . Päivittäisistä toiminnoista suoriutumisessa tarvittavat välineet, koneet ja laitteet
- . Ylimääräiset erityisravintokustannukset
- . Ylimääräiset vaatetuskustannukset

Kunnan ja Kelan palveluista, apuvälineistä sekä muista sosiaaliturva-asioista saat lisätietoa Aivoliiton aluetoimistoilta ja liiton sosiaaliturvaoppaasta.

KUNTOUTUSTAVOITTEET SELKEIKSI - YHTEISTYÖLLÄ

Omaisten, kuntoutujan ja asiantuntijoiden yhteinen ymmärrys mahdollistaa kotielämän tarpeista lähtevän kuntoutuksen toteutumisen

Aivoverenkiertohäiriöistä seuraa kuntoutujalle pitkäaikaisia ja ehkä pysyviäkin muutoksia monelle elämänalueelle. Moni saattaa tarvita kuntoutusta jopa läpi elämän. Kuntoutuksen tavoitteena on ylläpitää ja parantaa toimintakykyä. Kuntoutus on kuntoutujan, kuntoutujan lähiverkoston ja asiantuntijoiden yhteistyötä, jossa huomioidaan kuntoutujan yksilölliset tarpeet ja kuntoutustavoitteet.

Kuntoutustarpeet vaihtelevat yksilökohtaisesti. Osalla kuntoutujista kuntoutus painottuu vahvasti fysioterapiaan. Osa puolestaan tarvitsee kuntoutuspalveluja monipuolisesti. Kuntoutuskeskuksessa tuleekin olla monipuolista asiantuntemusta ja osaamista, jotta kuntoutusjaksoja voidaan painottaa kuntoutujan tarpeiden mukaiseksi.

”Näyttäisi siltä, että kuntoutujat ovat entistä valveutuneempia ja osaavat esittää toiveita kuntoutuksen sisällöstä. Tarpeet on kirjattu jo kuntoutussuunnitelmaan. Kuntoutusjakson alussa pohditaan keiden asiantuntijoiden asiantuntemusta tarvitaan. Meillä AVH-kuntoutuksessa työryhmään kuuluvat lääkäri, fysioterapeutti, toimintaterapeutti, puheterapeutti, psykologi, sosiaalityöntekijä ja sairaanhoitaja sekä tarpeiden mukaisesti neuropsykologi.”, kertoo ODL Kuntoutuksen neurologi Sirpa Heliö.

Omaisten rooli kuntoutumisessa on aivan oleellinen. Kuntoutuksen asiantuntijat toivovat, että omaisia saataisiin entistä enemmän mukaan kuntoutusprosessiin. Kotielämän tarpeista lähtevä kuntoutus toteutuu vain keskustelemalla, paitsi potilaan, myös omaisten kanssa. Aivoverenkiertohäiriöt voivat aiheuttaa myös oireita, joita kuntoutuja ei välttämättä itse huomaa. Tällaisia ovat esimerkiksi väsymys, vireystason muutokset, keskittymiskyvyn muutokset tai aloitekyvyn heikentyminen.

Tällaisia, ns. kognitiivisia oireita on kuntoutujan usein vaikea itse havaita. Omaisten tuella niiden huomaaminen voisi helpottua ja ohjaaminen tarvittaessa esimerkiksi neuropsykologiseen kuntoutukseen mahdollistuisi. Neuropsykologisessa kuntoutuksessa pyritään lisäämään kuntoutujan tietoisuutta omista oireistaan ja etsimään käytännön keinoja oireiden hallintaan. Kuntoutujan vireystaso voi vaihdella eri vuorokauden aikoina, jolloin päivärytmiä voidaan pyrkiä muuttamaan siten, että arki sujuu mahdollisimman vaivattomasti.

Myös silloin kun kuntoutujan kommunikaatio on vaikeutunut, ympäristön rooli vuorovaikutuksessa kasvaa. Omaisten täytyy ehkä opetella uusi vuorovaikutuskeino kuntoutujan kanssa.

Omainen voi tukea kommunikaatiota esim. rohkaisemalla, antamalla enemmän aikaa tai ottamalla käyttöön puhetta tukevia keinoja kuten eleitä, ilmeitä, kirjoittamista, piirtämistä tai kuvia.

”Yhteistyö omaisten kanssa edistää myös puheterapian onnistumista”, ODL Kuntoutuksen puheterapeutti Heidi

Lahtinen kertoo. ”Jos esimerkiksi kuntoutujalla on afasia, omaisille kerrotaan kuntoutujan kommunikaatiosta ja annetaan vinkkejä kommunikaation helpottamiseksi. Tarvittaessa omaisilta kysellään lisätietoja esim. arjessa selviytymisestä, avoterapioista sekä harrastuksista tai mielenkiinnon kohteista. Selvitetään omaisten mieltä askarruttavia kysymyksiä.”

Yhteistyö on parhaimmillaan kasvokkaiskontaktissa

Omainen voi myös halutessaan tulla mukaan esimerkiksi puheterapiatuokioihin. Tällöin on mahdollista käydä havainnollisemmin läpi esim. puhetta tukevien kommunikaatiokeinojen käyttöä. Myös kuntoutuksen loppupalaveriinhin omaiset voivat osallistua. Niissä voidaan yhdessä suunnitella kuntoutujan jatkojärjestelyjä.

”Ymmärrämme, että omaisella ei useinkaan ole mahdollisuutta pitää yhteyttä kuntoutuksen asiantuntijoihin. Meidänkin kuntoutujat tulevat usein pitkien matkojen takaa, eikä omaisella ole mahdollisuutta tulla mukana. Yhteistyö voidaan hoitaa myös puhelimitse”, korostaa ODL Kuntoutuksen palvelujohtaja Katri Korolainen.

Omaisella ja kuntoutujalla voi olla erilaiset näkemykset kuntoutuksen tavoitteista ja siksi myös kuntoutuksen vaikuttavuudesta voi tulla erimielisyyksiä. Omaiset eivät aina välttämättä ymmärrä esimerkiksi kuntoutuksen painotuksia, jos yhteydenpitoa asiantuntijoiden ja omaisten välillä ei ole.

Yhteinen ymmärrys kuntoutuksen tavoitteista syntyy parhaiten kasvokkain tapahtuvissa kohtaamisissa. ”Tekisin mielelläni enemmän kasvokkain tapahtuvaa yhteistyötä omaisten kanssa. Joskus tapaamme omaiset vasta lähtöpäivänä eikä silloin päästä kovinkaan syvälliseen yhteistyöhön. Joidenkin kuntoutujien kohdalla omainen on ollut mukana yhden päivän ja ollut mukana päivän eri terapioiden ja se on ollut antoisaa kaikille osapuolille”, Heidi Lahtinen toteaa.

Kelan vaikeavammaisten yksilöllisessä laitostuntoutuksessa omainen voi osallistua kuntoutukseen maksusitoumuksen päätöksen mukaisesti enintään 5 vuorokautta laitos- tai avomuotoisena tai käyntikertoina. Tällöin asiantuntijamme kartoittavat omaisen kanssa elämäntilannetta ja keinoja, joilla omainen voi tukea kuntoutujan arkea ja löytää itselleen voimavaroja.

”Toivomme, että kuntoutuksella voisimme tukea myös omaisia ja lisätä heidän voimavarojaan. Henkilökunnallamme on herkkyyttä huomata omaisten tarve ja yksilöllisyys. Konkreettiset ehdotukset käytännön yhteistyömuodoista ovat varsin tervetulleita”, Korolainen toteaa.

Viestintäpäällikkö Petra Tirkkonen
ODL Konserni

KAINUUN AIVOYHDISTYS RY

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

KAJAANIN ALUETOIMISTO

Aluetoimisto toimii valtakunnallisen Aivoliiton alaisuudessa.

Aluetoimisto sijaitsee entisessä Kainuun Sanoman talossa, Raatihuoneen kupeessa, osoite Kauppakatu 34 A 9, 4 krs., 87100 Kajaani.

Järjestösuunnittelijana toimii Risto Lappalainen

puh. 040 5437 290,

sähköposti risto.lappalainen@aivoliitto.fi



**Kauppakatu 34 A 9,
4 krs.**

Hallitus v. 2012

Puheenjohtaja: Terttu Härkönen, 050 359 6648

Varapuheenjohtaja: Heimo Vartiainen, 050 542 2476

Sihteeri/rekisteri: Marja Hirvonen, 040 564 9785

Hallituksen varsinaiset jäsenet: Kerttu Juppi, Milja Leinonen, Onerva Seppä, Helena Tervonen

Varajäsenet: Kaarlo Immonen, Ari Huotari



Eturivi vasemmalta: puheenjohtaja Terttu Härkönen, Kaarlo Immonen, Helena Tervonen

Takarivi vasemmalta: Onerva Seppä, Ari Huotari, Marja Hirvonen

Poissa: Kerttu Juppi ja Heimo Vartiainen

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://www.aivoliitto.fi/aivoliitto_ry/liity_jaseneksi/liittymislomake

Jäsenmaksu

Yhdistyksen jäsenmaksu on tällä hetkellä 16 €. Se vahvistetaan vuodeksi ja vuoden 2012 jäsenmaksu vahvistetaan vuosikokouksessa 14.4.2012.

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, Utajärvi
- Kajaanin, Kuhmon ja Sotkamon kuntosalivuorot
- erilaiset tapahtumat vuoden aikana: asialuentoja, retkiä, yhdistyksen oma virkistysloma, pikkujoulu

YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidetään Kainuun Opistolla, Tahvintie 4, 88380 Mieslahti, **14.4.2012. Tule 6 €:lla virkistymään päiväksi ja päättämään yhteisistä asioista.** Yhteiskuljetusta ei ole.

Ohjelma: Tulokahvi klo 10.00, luento: yksinelämä-hanke, pieni happihyppely, klo 12.00 lounas, klo 13.00-14.30 vuosikokous, klo 15.00 kahvi, klo 15.30 kotiinlähtö

Ilmoittautuminen 10.4. mennessä Tertulle p. 050 359 6648. Tervetuloa!

Tulkkauspalvelua Kainuussa

Honkalampi-säätiön tulkkikeskus tuottaa laadukkaita tulkkauspalveluita sekä kommunikointi- ja viestintäteknologiapalveluita Kainuussa.

Tuotteitamme ovat puhevalmiiden tulkkaus, viittomakielen tulkkaus, kirjoitustulkkaus, opetus sekä koulutuspalvelut.

Ota yhteyttä!

Honkalampi-säätiö
Kainuun tulkkikeskus
Välikatu 1 B 29
87100 Kajaani
p. 050 597 6658
tulkkikeskus.kainuu@hl-s.fi

HONKALAMPI
Säätiö

www.honkalampisaatio.fi

KERHOJEN ESITTELY

Kajaanin aivohalvaus- ja afasiakerho

Kerho kokoontuu **Tutun Tuvalla**, Tehdaskatu 1,
87100 Kajaani

Vetäjä puheenjohtaja Terttu Härkönen
puh. 050 3596 648



Tutun Tuvan tapaamiset

Tervetuloa joukolla mukaan uudet ja vanhat jäsenet,
läheltä ja kauempaa.

Joka kuukauden
ensimmäinen keskiviikko
klo 14.00 asiantuntijaluento

- 7.3. Vertaistuki
- 2.5. Fysioterapeutti
- 5.9. Retki Koivurantaan
- 3.10.
- 7.11. Puheterapia
- 5.12. Joululaulut

Joka kuukauden kolmas sunnuntai
klo 14.00 askartelua ja rupattelua

- 18.3.
- 15.4. ei kerhoa
- 20.5. ei kerhoa
- 16.9. Valokuvia vuosien varrelta
yhdistyksestä
- 21.10. ei kerhoa, myyjäiset
- 18.11. Joulujuttuja

Kuhmon aivohalvus- ja afasiakerho

Vetäjä: Reijo Huotari, puh. 045 135 0084,
reijo.huotari@hotmail.fi

Joka kuukauden toinen torstai kokoonnutaan Tarina
Tuvalla klo 13.00 Kuhmossa.

Sotkamon aivohalvaus- ja afasiakerho

Vetäjä: Anna-Liisa Lustila, puh. 044 514 1044
annaliisa.lustila@sotkamo.net

Joka kuukauden viimeinen tiistai kokoonnutaan Turina
Tuvalla klo 13.00 Sotkamossa.

Suomussalmen kerho

Vetäjä: Marja Pisto, puh. 0440 310 957
marja.pisto@hotmail.com

Suomussalmella kokoonnutaan joka kuukauden toinen
maanantai klo 10.00 Ämmänsaaren palvelutalolla,
Syväyksenkatu 18.

Utajärven kerho

Vetäjä: Ritva Leinonen, puh.050 917 7346 , Palvelukeskus
Suvituuli, Ahmatie 13, 91600 Utajärvi
ritva.leinonen@oulunkaari.com

Utajärvellä kokoontuu kerho joka kuukauden viimeinen
torstai klo 13.00 alkaen Palvelukeskus Suvituulella.

OVET AUKI AFAATIKOILLE, KAJAANIN JUTTU-TUPA

Kerho on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia puheen tuottamisessa ja ymmärtämisessä. Kerhoa ohjaa koulutettu ohjaaja Johanna Tingvall, joka toimii myös puhevammaisten tulkkina. Kerho kokoontuu kerran viikossa 3-4 tuntia kerrallaan. Lisätietoja antaa Risto Lappalainen Aivoliitosta puh. 040 543 7290.

Kajaanin Juttu-tupa-kurssin toiminta:
Kaukametsän opisto, Koskikatu 2 - 4
Tiistaisin klo 14 - 17.30
Ajalla 10.1. - 3.4.2012

Kurssille ilmoittautuminen tapahtuu suoraan opiston kansliaan tai ensimmäisen kurssikerran yhteydessä.

TERVEYSKESKUSVIERAILUT

Kajaanin terveystieteiden kuntoutusyksikössä,
Satamakatu 2, 87100 Kajaani



Yhdistyksen tukihenkilöt vierailevat **joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 14.00** kertomassa aivohalvaukseen sairastuneille ensitietoa sairaudesta, kuntoutumisesta ja yhdistyksen toiminnasta.

Lisätietoa vierailuista vertaistukihenkilö Helena Tervonen puh. 044 327 4607

VERTAISTUKI



Minun polkuni omaishoitajana

Joulukuun 27 päivä 2007 n. klo 17.30 muuttui minun suunnitelmani tulevaisuudesta totaalisesti. Eläkkeelle jäämiseen oli aikaa alle 2 vuotta ja olin suunnitellut monenlaista, mitä teen kun olen vapaa työkiireiden jäädessä taakse. Vaimoni Helena oli tuolloin menossa kauppaan pojan kanssa. Kesken matkaa hän sai valtavan päänsäryn ja muutamaa kilometriä myöhemmin vaipui tajuttomana auton istuimelle. Oulussa lääkäri totesi, että vaimoni on saanut aivoverenvuodon ja ennuste on huono, koska hänet oli jouduttu mm elvyttämään. Näistä huonoista ennustuksista huolimatta vaimoni säilyi hengissä, mutta pahoin vammautuneena.

Lähes kuukauden tehohoidon jälkeen Helena pääsi kotikunnan vuodeosastolle kuntoutumaan. N. 4 kk:n päästä sairastumisesta otin hänet eka kertaa kotiin ja sen jälkeen aina vapaapäivinä. Helenan sairaalassaoloaika oli lopulta runsaat 9 kk, jolloin jäin lomalle ja otin samalla hänet kotihoitoon.

Tällaisen tapahtuman jälkeen joutuu asioimaan useassa paikassa. Ensimmäisenä asioin KELA:lla, kun hain vaimolleni sairaspäivärahaa, mutta anomusta ei meinattu ottaa vastaan, ennen kuin siinä on vaimoni allekirjoitus. Vaimoni oli siinä vaiheessa sellaisessa kunnossa, ettei pystynyt kylkeä kääntämään, kirjoittamisesta puhumattakaan ja lisäksi hän ei nähnyt mitään. Onneksi näkö alkoi palautua 4 kk:n päästä.

Ennen kotiin tuloa pidimme palaverin, jossa oli mukana mm. hoitava lääkäri ja kunnan virkamiehet sosiaalipuolelta ja vammaishuollosta. Palaverissa sovittiin, että otan vaimoni kotiin vapaapäiviksi ja ensimmäiseksi työpäiväksi vaimolle tulisi kotiin hoitaja, jos sellainen vain löytyy. Lisäksi luvattiin vähintään 3 vrk vapaata kuukaudessa, jolloin vaimoni menee johonkin hoitopaikkaan, että saan levähtää.

Kyselin tutuiltani, että suostuisiko joku tulemaan töihin yhdeksi päiväksi viikossa hoitamaan vaimoani ja yksi hoitaja löytyikin. Ennen kuin lomani loppui, kertoi hoitajaksi tuleva, että he olivat sopineet vammaisten kotihoidosta vastaavan virkamiehen kanssa, että hän onkin hoitamassa vaimoani kaikki minun työpäivät, joten vaimoni jäisi kotiin koko ajaksi. Minulta ei kysytty tästä asiasta mitään. Ajattelin kyllä, miten jaksan, mutta halusin kokeilla.

Meni 3 kuukautta ja näin kyseisen virkamiehen terveyskeskuksessa ja kyselin, milloin voin pitää niitä intervallivapaita, johon hän sanoi, että voin pitää milloin vain haluan, kun sovin vaimoni hoitajan kanssa. Järkytyin vastauksesta ja kieltäydyin ehdottomasti tällaisesta järjestelystä, koska hoitaja teki jo pitempää päivää kuin minä töissä ja sai palkaksi omaishoitajalle maksettavan vähän yli 600€. Käskin hänen huolehtia viimeistään kuukauden päähän vaimolleni hoitopaikan, että pääsen silloin reissuun, jonka olin sopinut jo useita kuukausia aikaisemmin. Hoitopaikkaa ei ollut huolehdittu sovittuun aikaan, niin vein hänet vuodeosastolle tarvitsemiksi päiviksi.

Reissun jälkeen otin yhteyttä sosiaalihoitajaan ja ihmettelin, ettei intervallivapaita minulle järjestetä. Seuraavana päivänä sain puhelun, jossa virkamies ilmoitti,

että vasta tänään sain kuulla, että vaimolleni on järjestynyt hoitopaikka viikoksi kerran kuukaudessa.

Huhtikuussa 2008 pidimme jälleen palaverin, kun vaimoni hoitaja oli sanoutunut irti, kun ei jaksanut vaimoni aggressiivisuuden vuoksi.

Onneksi löytyi heti myös uusi hoitaja hänelle. Palaverissa ilmeni, (vaimo oli ollut kotona jo lähes 8 kk) että meillä on oikeus kunnalta saatuihin vaippoihin, koska vaimoni tarvitsee jatkuvasti vaippoja. Sama virkamies otti heti vaippojen koot paperille ja jäimme odottamaan niitä. Odotimme n.1,5 kk, jolloin soitin hoitavalle lääkärille, ettei nämä asiat mene miten on sovittu ja vaipat saapuivat vajaan viikon päästä eri virkamiehen tilaamana. Soittaessani virkamiehelle, meni puhelu aina vastaajaan.

Näitten vaippojen takia sain taistella koko ajan virkamiehen eläkkeelle jäämiseen asti. Intervallihoidoihin oli myös lisätty ylimääräinen päivä tai maksu oli korotettu, onneksi nyt on helpompaa.

Asioidessani KELA:lla kohtelu vaihtelee. Kerran en saanut apua, vaikka toimisto oli tyhjä, kun vein fysio- ja toimintaterapiakaavakkeen täytettäväksi, koska kaavake on parempi kuulemma täyttää kotona, kun ei tiedetä mitä terapiaa haetaan, vaikka lääkärintodistuksessa käskettiin hakea kyseisiä terapioidia. Jaksamiseeni vaikutti myös suuresti, kun työpaikkani oli suuren muutoksen keskellä, eikä siellä haluttu ottaa millään lailla huomioon sitä, että olin omaishoitaja ja nukkuminen jäi usein tosi vähälle.

Olen pyrkinyt kuntouttamaan vaimoani mahdollisimman paljon itse. Olen hankkinut mm juoksumaton, joka on erittäin hyvä näin sydäntalvella kovien pakkasten aikaan. Kävelytän häntä matolla ja ulkona keskimäärin 6 – 7 km päivässä. Olen pannut merkille, että meitä omaishoitajia ei arvosteta kuin lähipiirissä. Kunnan taholta arvostusta on

turha odottaa ja usein tuntuu, ettei meitä haluta kuin kiusata ja viedä rahat. Näistä Kelan ja kunnan virkamiehistä voisi kirjoittaa vaikka kuinka paljon, mutta, kun pyrkii heihin olemaan mahdollisimman vähän yhteydessä, niin voi oma mielenterveys säilyä parempana.

Liityimme 2008 Kainuun afasia- ja aivohalvaus-yhdistykseen. Olemme käyneet yhdistyksen järjestämissä tapahtumissa ja leireillä muutaman kerran. Olemme nauttineet näistä tapahtumista. Vertaistuki on usein se, joka antaa voimia eniten jatkaa uuteen päivään.

Esko Luukkonen on puoliso ja omaishoitaja
Kainuun Aivoyhdistys ry:n jäsen

HARRASTUSTOIMINTA

Tule joukkoomme, älä jää yksin emme jätä yksin. Yhdessä on aina mukavampaa.



Aivoverenkiertohäiriöihin sairastuneiden kuntosalivuorot

Onnelan kuntosalivuorot, Onnelantie 2, 87100 Kajaani

Joka viikko maanantai klo 13.30-15.00

ja torstai 10.00-11.30. Kuntosaliohjaaja ei ole kesä-
elokuussa mutta kuntosalilla voi käydä.

Onnelan kuntosalivuorot ovat ilmaisia yhdistyksen
jäsenille.

Kajaanin ammattikorkeakoulun Kunnan Sykkeen kuntosali, Ketunpolku 4, 87101 Kajaani

Kuntosalivuorot alkavat 21.2. tiistaina ja sen jälkeen
kokoontuminen joka viikko tiistai 22.5.2012 saakka klo
10.30-12.00.

Saamme ohjattua kuntosaliharjoittelua,
kuntosaliohjaajat ovat paikalla joka kerta.

Sotkamon neuroklubin kuntosalivuorot

Kuntosali vuorot alkavat 5.3. maanantaina klo 12.00-
13.30 ja sen jälkeen kokoontuminen joka viikon
maanantai aina toukokuulle saakka.

Paikka: Sotkamon vanhaintukisäätiön talon kuntosali

Kuhmon kuntosalivuorot

Kuntosalivuorot alkavat 22.2. keskiviikkona ja sen
jälkeen joka keskiviikko klo 12.00-13.30 aina toukokuulle
saakka.

Paikka: Kalevalan kuntoutuskodin kuntosali

Kaikista kuntosalivuoroista saa lisätietoa Risto Lappalainen
p. 040 543 7290, mailto:risto.lappalainen@aivoliitto.fi

TAPAHTUMAT

Myyjäiset Kajaanin Keskusseudakuntakodilla

Perinteiset syysmyyjäisten valmistelut aloitetaan
lauantaina 20.10. klo 08.00 alkaen. Talkoolaisia tarvitaan.

Ilmoittautumiset Terttu Härköselte p. 050 359 6648.

**Tervetuloa myyjäisiin keskussseudakuntakodille
sunnuntaina 21.10. klo 11.30-14.00** syömään koko
perheen voimalla tai ystävien ja tuttavien kanssa.
Tekemään ostoksia leivonnaisista ja käsitöistä.

ATK-peruskurssi 12-13.4.12 Kainuun Opistolla

Koulutuksen laajuus 15 oppituntia.

Koulutuksen sisältö: mm. tietokoneen peruskäyttö,
sähköposti, internet, facebook

Koulutuksen hinta: 65 euroa/henkilö. Hintaan sisältyy
opetus ja koulutusmateriaali ja aloituspäivän tulokahvi.
Lounas 8,00 euroa ja päiväkahvi 3,00 euroa.

Majoitus 30 euroa/vrk. Hintaan sisältyy aamupala
Ilmoittautumiset 28.3. mennessä, Terttu Härkönen
p. 050 35966 48.

Kansainvälinen aivohalvauspäivä 10.5.

Aivoliiton ja Kainuun Aivoyhdistyksen järjestämä
luentotilaisuus. Lisää tietoa huhtikuun jäsenkirjeessä.

Kevätretki 23.5.

Kevään retkemme suuntaamme Utajärvelle Merilän kartanoon. Retki tulee olemaan koko päiväretki. Tarkemmat yksityiskohtaiset tiedot retkestä saatte huhtikuun jäsenkirjeessä.

Hossan luontoviikko 11-15.6.12

Tule nauttimaan vertaistuesta ja kauniista luonnosta Kainuun Aivoyhdistyksen luontoviikolle. Liikumme luonnossa, patikoimme, melomme, kalastamme ja teemme retkiä lähialueille. Paikka on esteetön ja sopii myös pyörätuolissa liikkuvalla.

Mukaan mahtuu 30 ensimmäistä henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Omavastuu osuus on 75 €. Ilmoittautumiset 15.5. mennessä Terttu Härköselä p. 050 3596 648.

Syysretki 5.9.

Toivotaan että saamme nauttia jo ruskasta. Retki tehdään Lomakoti Koivurantaan Kajaanissa. Tarkempia tietoja saatte huhtikuun jäsenkirjeessä.

Elävä kirjasto Kajaanissa syksyllä

Neurologiset järjestöt ja Kajaanin ammattikorkeakoulu järjestävät elävä kirjasto tilaisuuden Myötätuulen tiloissa. Elävä kirjasto on pohjoismainen menetelmä, jolla edistetään ihmisten kohtaamista ja ihmisten välistä vuoropuhelua. Elävästä kirjastosta ei lainata perinteisiä kirjoja vaan ihmisiä.

Lainattavat ovat henkilöitä, joista muilla on yleensä paljon ennakkokäsityksiä kuten esim. afaatikko, omaishoitaja jne.. Lisätietoa syksyn jäsenkirjeessä.

Kiinnostaako sinua tulla vapaaehtoiseksi kirjaksi, jos kiinnostaa ota yhteyttä Risto Lappalaiseen.

Vertaistukikoulutus 24.10.12

Päivän kestävä koulutus järjestetään Kajaanin aluetoimistossa. Vertaistukija on henkilö, joka tapaa sairastuneita ja omaisia, jotka ovat vasta sairastuneita ja kuntoutumisen alussa. Tapaamisilla on usein merkittävä vaikutus sairastuneen henkiseen jaksamiseen. Tule mukaan.

Kurssi on ilmainen, ruokailun jokainen maksaa itse, yhdistys tarjoaa kahvit. Ilmoittautumiset 17.10.12 mennessä Risto Lappalainen p. 040 5437 290. Osallistujamäärä vähintään 10 henkeä. Osallistujille ilmoitetaan tarkempi ohjelma ilmoittautumisen jälkeen.

Pikkujoulu 1.12.

Alustavaa tietoa pikkujoulusta, mikä tullaan pitämään Kajaanissa, hotelli Kajaani. Syksyn jäsenkirjeessä saat tarkempaa tietoa.



Kuvia vuoden 2011 eri tapahtumista



YHTEYSTIEDOT

Kainuun aivoyhdistys ry



Terttu Härkönen, puheenjohtaja puh. 050 3596 648

Helena Tervonen, vertaistukihenkilö puh. 044 327 4607

Onerva Seppä, rahastonhoitaja puh. 050 365 4183

Marja Hirvonen, sihteeri/jäsenrekisteri puh. 040 564 9785

www.kainuunaivoyhdistys.nettisivu.org

Aivoliitto



Ohjaus ja neuvonta

Aluetoimisto

Kauppakatu 34 A 9

87100 Kajaani

puh.040 543 7290

risto.lappalainen@aivoliitto.fi

Päätoimisto

Suvilinnantie 2

20900 Turku

puh. 02 2138200

www.aivoliitto.fi



AVH-Kuntoutusta –ihmisläheisesti ja yksilöllisesti

Omaiset ovat aivohalvauspotilaan tärkeä tuki ja voimavara. Siksi asiantuntijoidemme ja omaisten välinen yhteistyö on tärkeää. Tuemme ja ohjaamme mielellämme myös omaisia arjen sujumiseksi.

Yli 40 kuntoutuksen ammattilaista palvelee kuntoutujiamme ihmisläheisesti ja yksilöllisesti. Kuntoutuksessa hyödynnämme moniterapiatilaa. Sieltä löytyy ensiluokkainen välineistö, gaterainer, kävelykiskot, ratsastusterapialaite sekä käsikuntosali.

AVH-kuntoutukseen voi hakeutua Kelan, kuntien ja keskussairaaloiden läheteellä.

Lisätietoja: 050 312 7259 / palveluesimies Seija Hirsilä
(08) 313 2011/ vaihde

ODLKUNTOUTUS

ODL Kuntoutus, Isokatu 63, 90120 Oulu
www.kuntoutus.fi

Elämäsi kuntoon.

AIVOHALVAUSPOTILAIEN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT 2012

Kurssi nro 43408	17.09.2012 - 26.09.2012	laitosmuotoinen jakso 10 vuorokautta (työelämästä poissaolevat)
Kurssi nro 43409	10.12.2012 - 19.12.2012	laitosmuotoinen jakso 10 vuorokautta

Sopeutumisvalmennuskurssi on tarkoitettu aivohalvauspotilaille, joilla toimintakyky on eri syistä johtuen alentunut niin, että heidän kotona ja/tai työssä selviytymisensä on hankaloitunut ja vaarantunut.

Kurssille haetaan Kelan hakemuslomakkeella KU102. Hakemukset vastaanottaa hakijan asuinpaikan Kelan-toimisto.

Tiedustelut Kalevalan kuntoutuskoti, Väinämöinen 2, 88900 KUHMO , puh. 08- 655 7111
Leena Uhlback puh. 040-849 1841 , Sähköpostiosoite : leena.uhlback@kalevalankk.fi



VETREA

TEKEE HYVÄÄ

KUNTOUTUSPALVELUT

Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit

- Aivohalvauskurssit
- Parkinsonin tautia sairastavien kurssit
- Hengityssairaiden ja uniapneaa sairastavien kurssit
- Syöpäkurssit

Lisätiedot: www.vetrea.fi/kuntoutuspalvelut/Kela-kuntoutus



IISALMI puh. 040 136 1531
JOENSUU PUH. 040 136 0702

>> **VETREA.FI**