

JOO JOO

**PIRKANMAAN AVH-YHDISTYKSEN JÄSENLEHTI
KEVÄT/2021**



**Pirkanmaan
AVH-yhdistyksen hallitus
toivottaa jäsenilleen
hyvää alkanutta vuotta
2021!**

**Aivoliiton kokemustoimijan
kokemuksia**

**Tietoa Kelan vuoden 2021
omaishoitajien parikursseista**

AVH- hoitoketju

Kohti entistä suunnitellumpaa ja koordinoitumpaa hoidon - ja kuntoutuksen tulevaisuutta

Teksti: Tarja Kukkonen



Pirkanmaan AVH-yhdistys on koko olemassa olonsa ajan pyrkinyt olemaan lähellä jäsentensä arkea ja tarpeita. Myös yhdistyksen ja sosiaali- ja terveydenhuollon eri toimijoiden välinen yhteistyö ja kumppanuus ovat tärkeitä AVH-kuntoutujien terveyden edistämässä ja väestöryhmien välisten toimintamahdollisuuksien kaventamistyössä.

Pirkanmaan AVH-yhdistys osallistui vuonna 2020 toteutettuun AVH-hoitoketjun päivittämiseen. Hoitoketju on paikallisiin oloihin sovellettu, hoitosuosituksiin perustuva kannanotto hoitopäätösten tueksi ja työnjaon selkeyttämiseksi.

AVH-hoitoketjun päivittämisestä vastasi neurologian erikoislääkäri Pasi Jolman ja apulaisylilääkäri Mika Koskisen johdolla toiminut moniammatillinen työryhmä. Työryhmän tavoitteena oli päivittää ja selkeyttää vuonna 2016 laadittua ensimmäistä AVH-hoitoketjua.

Allekirjoittaneella oli ilo osallistua työryhmään yhdistyksen edustajana ja tuoda yhdistyksen ääni kuuluviin.

Päivityksen tarve oli ilmeinen mm. siksi että AVH-potilaat ovat iso asiakasryhmä, jonka sairauteen ja sairastumiseen liittyy monia tekijöitä. Myös hoidon ja kuntoutuksen tarpeet ovat hyvin moniulotteiset.

Hoitoketjussa päivitettiin mm. sairastumistilanteen tunnistamiseen ja ensivaiheeseen liittyvät toimenpiteet, akuuttihoito ja syiden selvittely, välittömään osasto- ja jatkohoitoon liittyvät tekijät sekä avokuntoutus ja seuranta.

Näiden teemojen sisällä tarkasteltavia asioita olivat tutkimus ja hoito, hoidon ohjaus ja tiedon kulku. Hoitoketjun päivityksessä huomioitiin myös se, että hoidon ohjaus ja tiedonkulku tukevat sairastuneen ja läheisten psyykkistä selviytymistä fyysisten- ja kognitiivisten hoitojen ja kuntoutuksen lomassa. Kuntoutuksen osalta painotettiin sitä, että kuntoutuksen tulee jatkua akuuttivaiheen jälkeen saumattomasti ja sisältää toimintakyvyn ja kokonaistilanteen arvioinnin, kuntoutussuunnitelman ja tarvittavat kuntoutusinterventiot.

Onnistuneen vuorovaikutuksen edellytyksenä on halu ja kyky kuunnella. AVH-hoitoketju on myös Pirkanmaan AVH-yhdistykselle väline jatkaa vuoropuhelua sairaanhoitopiirin kanssa.

Kiitos PSHP:n perusterveydenhuollon yksikössä toimiville koordinoitipäällikkö Tuija Vuolteelle ja Leena Koivistolle keskusteluista hoitoketjun päivitykseen liittyen.

Lisätietoa hoitoketjuista:

<https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Hoitoketjut>

Katsaus vuoteen 2021

Koronavirusepidemia aiheuttaa muutoksia yhdistyksen tapahtumiin ja ryhmätoimintaan myös keväällä 2021.

Koronatilanne elää jatkuvasti, joten muutokset voivat tapahtua nopeallakin varoitusajalla. **Tiedotamme mahdollisista muutoksista yhdistyksen kotisivuilla.** Ryhmien toiminnasta voit tiedustella myös niiden yhteyshenkilöltä. Yhdistyksen toimistosihteerin vastaa kysymyksiin keskiviikkoisin klo 12-14.

Noudatamme toiminnassamme annettuja viranomaisohjeita. **Pirkanmaan ajankohtaiset suositukset löytyvät osoitteesta:** www.tays.fi/korona

Tarjoamme jäsenille mahdollisuuden osallistua jäseniltoihin ja osaan ryhmistä myös etäyhteydellä verkossa. Tämä uudistus mahdollistaa osallistumisen tilaisuuksiin turvallisesti asuinpaikasta riippumatta.

Yhdistys järjestää jäsenilleen digikoulutuksia ja jäseniltoja digitaitoihin liittyen vuoden 2021 aikana. **Sähköpostin käytöstä on tulossa jäsenilta 28.4.** Katso mainos sivulta 21.

Yhdistyksen kevätkokous pidetään 23.3. klo 17. Kokouskutsu s. 9.

Kulttuurikävely ke 5.5. klo 18.00-19.00 Messukylän uudella hautausmaalla
Kokoontuminen uuden kirkon edessä. Järjestetään yhteistyössä TAKU ry:n kanssa.

JOO JOO- jäsenlehti ilmestyy tänä vuonna vain 2 kertaa. Seuraava lehti ilmestyy elo- syyskuussa.

Lisäksi tiedotamme tapahtumistamme jäsenkirjeessä sähköpostitse tai maapostina. Sähköpostilla voimme välittää ajankohtaista tietoa nopeasti. Tämä on tärkeää erityisesti nyt koronaepidemian aikana.

- **Mikäli haluat vastaanottaa sähköpostitse** jäsenkirjeen ja tietoa yhdistyksen ajankohtaisista tapahtumista, ilmoita sähköpostiosoitteesi osoitteeseen: toimisto@piravh.fi
- **Jos et halua saada yhdistykseltä sähköpostia,** niin ilmoitathan tästä sihteerillemme, p. 0400 608 284, keskiviikkoisin klo 12-14.

Sompala leiri on alustavasti suunniteltu ajalle 9-13.8.2021. Leiristä lisätietoa huhtikuussa yhdistyksen sihteeriltä, kotisivuilta ja toukokuun jäsenkirjeessä.

Ruusujen iltapäivää vietetään sunnuntaina 15.8 alkaen klo 15. Lisätietoja toukokuun jäsenkirjeessä, joka toimitetaan sähköpostitse jäsenille.

Löydät meidät myös facebookista osoitteesta: www.facebook.com/piravh
ja instagramista
[@pirkanmaanavhyhdistys](https://www.instagram.com/pirkanmaanavhyhdistys)

Jäsenmaksuihin korotus

Yhdistyksen syyskokous päätti jäsenmaksujen korotuksesta 25.11.2020.

Jäsenmaksut ovat pysyneet vuosia samana, vaikka kulut ovat lisääntyneet.

Jäsenmaksujen korotuksella pyritään turvaamaan yhdistyksen toiminta jatkossakin.

Jäsenmaksut vuonna 2021:

- Varsinainen jäsen 25 euroa
- Perheenjäsen 20 euroa (ei lehteä)

v. 2021 Aivoliitto ry lähettää laskun jäsenmaksusta maaliskuun aikana.

Nokian aluekerho sai uuden vetäjän Ossi Martikaisesta



Yhteystiedot:

ossi.martikainen@elisanet.fi
puh. 050 5361460

- Opetin historiaa ja yhteiskunnallisia aineita 37 vuotta, nykyisin olen eläkkeellä.
- Sairastuin aivoinfarktiin v. 2010. Kuntoutumisen jälkeen olin opetustyössä vielä neljä vuotta.
- Liityin Aivoliiton jäseneksi jo sairastumisvuonna v. 2010.
- Kouluttauduin vertaistukijaksi v.2011 ja kävin kokemustoimijan koulutukset v. 2014 ja 2018
- Vv. 2011 -2019 toiminta-alueena oli Eksote ja Etelä-Karjala
- Muutimme Nokialle v. 2019
- Nokian kerhon toiminnan olen havainnut aktiiviseksi. Uusiin suunnitelmiin kuuluvat tiedottamisen kehittäminen ja vertaistuen toteuttaminen mm. pienryhmissä.

Uudet hallituksen jäsenet

Mikko Porvali, Nokia

Olen Mikko Porvali, 56-vuotias nokialainen. Olen ollut AVH-toiminnassa vuodesta 1999. Olen sairastanut AVH:n, tarkemmin sanottuna aivoinfarktin, jouluna 1998. Syntyisin olen Pohjois-Karjalasta Rääkkylästä, josta minut vauvana vietiin isäni työn perässä Keski-Suomeen Hankasalmelle syksyllä 1965.



Sairastuttuani palasin takaisin valtion virkamieheksi vielä reiluksi kahdeksikymmeneksi vuodeksi. Eläkkeelle jäin syksyllä 2020 reilun 30 vuoden virkamiesuran jälkeen. Työni vei minua eri puolille Suomea, Jyväskylään, Joensuuhun Sipooseen ja nyt eläkkeelle päästyäni tänne Nokialle. Jokaisella edellämainitulla paikkakunnalla olen ollut mukana AVH-toiminnassa. Myös Keski-Suomen AVH-yhdistyksessä olin hallituksessa. Jyväskylässä vastuualueeni oli järjestää paikalliseen keskussairaalaan vertaistukivierailuja.

Nyt olen täällä Pirkanmaan AVH-yhdistyksen vertaistukivierailujen vastuuhenkilö. Myös AVH-kerhotoimintaa harrastan aktiivisesti täällä Nokialla, Ylöjärvellä ja Kangasalla. Tämän kevään vielä olemme pandemian kourissa, mutta luultavasti syksyllä, kun olemme rokotusten myötä saaneet laumasuojan, pääsemme taas täysillä harjoittamaan vertaistukitoimintaa. Sillä välin opettelemme digitaalisia toimintoja.

.....

Päivi Numminen, Tampere



Olen Päivi Numminen, junan tuoma tamperelainen ja olen asunut täällä perheineni 17 vuotta. Olen kolmen aikuisen äiti ja asun nykyisin nuorimman poikani, mieheni ja kissanpentu Alman kanssa. Työn ja perheen ohella harrastan liikuntaa monipuolisesti, luen ja kuuntelen kirjallisuutta sekä laulan kuorossa.

Olen koulutukseltani puheterapeutti ja olen saanut toimia AVH-kuntoutujien parissa moniammatillisissa tiimeissä koko tämän ajan. Olen saanut seurata hienoja kuntoutumisen tarinoita ja

parhaimmillaan saanut työskennellä monien muiden ammattilaisten rinnalla äkillisesti AVH-tapahtumaan sairastuneen parhaaksi. Aivoverenkiertohäiriö on koskettanut minua myös henkilökohtaisesti vanhimman sisareni sairastumisen myötä. AVH-yhdistyksessä tehdään hienoa työtä sairastaneiden ja omaisten tietämyksen lisäämiseksi ja vapaa-ajan harrastustoiminnan ylläpitämiseksi. Tapaamisiin!

Pirkanmaan AVH-yhdistyksen toiminnan tavoitteet 2021

Koonti vuoden 2021 toimintasuunnitelmasta

Teksti: Riitta Sjögren

TOIMINNAN KEHITTÄMISEN PAINOPISTEET

1. Nykyisen toiminnan mukauttaminen ja uuden toiminnan luominen digitaalisten ratkaisujen avulla sekä jäsenistön digitaitojen lisääminen

- Yhdistyksen ryhmiä ja tapahtumia toteutetaan kasvokkain ja etätapahtumina
- Vapaaehtoiset perehdytetään käyttämään teknisiä apuvälineitä ja verkkosovelluksia mm. verkkotapaamisten järjestämiseksi
- Jäsenille järjestetään koulutusta tietokoneen, tabletin ja älykännykän käytöstä, jotta he voivat osallistua yhdistyksen ryhmiin ja tapahtumiin etänä

2. Vapaaehtoistoiminnan tukeminen

- Lisätään vapaaehtoisten työnohjausta ja ideoidaan uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja
- Kehitetään vapaaehtoisten rekrytointia ja perehdyttämistä

3. Uusien yhteistyötapojen kehittäminen

- Etsitään vakiintuneiden yhteistyökumppaneiden rinnalle uusia kumppaneita ja ideoidaan uusia tapoja toimia.

VAKIINTUNEET TOIMINTAMUODOT

Tiedotus

- Tiedotusta kehitetään selkokielisemmäksi ja lisätään sähköisten viestimien välityksellä. Paperilla tiedottamista jatketaan jäsenistölle

Ohjaus ja neuvonta

- Jäsenkyselyn avulla kartoitetaan jäsenistön ohjaus- ja neuvontatarpeita ja tarkennetaan ohjaus- ja neuvontakäytäntöjä

Vertaistukitoiminta

- Vakiintunut vertaistukiryhmätoiminta jatkuu. Uusia ryhmiä perustetaan tarpeen mukaan
- Kasvokkain tapahtuvien kokoontumisten rinnalla kehitetään verkkotapaamisia
- Vertaistapaamisia sairaaloissa toteutetaan sovitusti Tays Hatanpäällä ja Tammenlelväkeskuksessa
- Vertaistukihenkilöille järjestetään työnohjausta ja lisäkoulutusta tehtävässä jaksamiseen

Harrastus- ja virkistystoiminta

- Vakiintunut harrastus- ja virkistystoiminta jatkuu tai tilalle suunnitellaan korvaavaa toimintaa
- Ryhmien sisältöä kehitetään ja ryhmänohjaajien ja hallituksen välistä vuorovaikutusta lisätään.
- Harrastus- ja virkistystoiminnan järjestämisessä kiinnitetään erityistä huomiota esteettömyyteen ja luonnossa liikkumiseen ja lisätään yhteistyötä alueen oppilaitosten ja kansalaisopistojen kanssa

Yleisöluennot ja -tapahtumat

- Yhdistys lisää verkostoitumista ja monialaista yhteistyötä yleisöluentojen ja -tapahtumien järjestämiseksi mm. kolmannen sektorin toimijoiden, TAMK:n opiskelijoiden, kuntasektorin, PSHP:n ja alueellisten hoiva- ja kuntoutuspalvelujen tuottajien kanssa.

Aluekerhotoiminta

- Aluekerhojen kanssa kehitetään verkkopalveluja, esim. Tampereella tapahtuvat jäsenillat ja teemaluennot striimataan aluekerhoihin
- Aluekerhoille järjestetään vuotuinen neuvottelu- ja koulutuspäivä, tällöin käynnistetään sähköisten palvelujen käyttökoulutus
- Hallitus tukee aluekerhojen toimintaa mm. vierailemalla ja luennoimalla aluekerhoissa
- Aluekerhojen aktiiveja kannustetaan osallistumaan Aivoliiton järjestämiin koulutuksiin

25.11.2020 Pirkanmaan AVH-yhdistys ry, Hallitus

Anna äänesi kuulua yhdistyksen kokouksissa!

Teksti: Kirsti Sillanpää

Yhdistyskokoukset ovat yhdistyksen ylin päättävä elin. Niitä kutsutaan sääntömääräisiksi kokouksiksi, koska niistä määrätään yhdistyslaissa ja yhdistysten säännöissä. Yhdistyksen säännöissä mainitaan mm. milloin kokous tulee pitää, mitä asioita siinä tulee käsitellä ja miten kokous tulee kutsua koolle, jotta se olisi laillinen ja päätösvaltainen.

Jos yhdistys käyttää yhden kokouksen mallia, puhutaan vuosikokouksesta. Silloin edellä mainitut asiat päätetään yhdessä kokouksessa. Kun yhdistyksellä on käytössä kahden kokouksen malli, edellä mainitut asiat päätetään kevät- ja syyskokouksessa. **Pirkanmaan AVH- yhdistys käyttää kahden kokouksen mallia.** Näissä kokouksissa kullakin jäsenmaksun maksaneella jäsenellä on äänioikeus (yksi ääni).

Kevätkokouksessa käsitellään edellisen vuoden toimintaa. Silloin käsitellään toimintakertomus, vahvistetaan tilinpäätös ja myönnetään tili- ja vastuuvapaus tilivelvollisille.

Syyskokouksessa käsitellään tulevan vuoden toimintaa. Kokouksessa päätetään jäsenmaksun suuruus, toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio, valitaan yhdistyksen puheenjohtaja ja muut hallituksen jäsenet sekä valitaan toiminnantarkastajat ja varatoiminnantarkastajat.

Yhdistystä edustaa ja sen toimintaa johtaa hallitus, jonka yhdistyksen syyskokous valitsee.

Syyskokouksessa 25.11.2020 hallituksen puheenjohtajaksi valittiin uudelleen Tarja Kukkonen. Hallituksen uusiksi jäseniksi valittiin Päivi Numminen ja Mikko Porvali sekä varajäseneksi Rauno Kortesoja. Hallituksen uusien jäsenten esittelyt löydät sivulta 4. Koosteen hyväksytystä toimintasuunnitelmasta vuodelle 2021 löydät sivulta 6-7.

Tulevassa kevätkokouksessa 23.3.2021 päätetään mm. yhdistyksen nimestä ja sääntöjen muuttamisesta.

Hallituksen esitys uudeksi nimeksi on

Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry



PIRKANMAAN AVH-YHDISTYS RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

keskiviikkona 23.3.2021 klo 17.00

Lähteenkatu 2-4, 33500 Tampere, iso kokoushuone

Kokouksessa käsitellään mm. sääntömääräiset asiat, nimenmuutos sekä muut sääntömuutokset.

Korona-epidemian seurauksena kokoontumisia on rajoitettu. Rajoitukset koskevat myös yhdistysten kokouksia. 30.6.2021 asti voimassa olevan väliaikaisen lain (677/2020) turvin yhdistyksen hallitus voi sallia jäsenilleen etäosallistumisen, vaikka säännöissä etäosallistumista ei olisi erikseen mainittu.

Pirkanmaan AVH-yhdistyksen hallitus sallii jäsentensä osallistumisen kevätkokoukseen myös etänä! Käytämme etäyhteydenpitoon Microsoft Teams -ohjelmaa. Etäosallistujien riittävän vaalisalaisuuden turvaamiseksi käytämme äänestystilanteessa Google Forms kyselyohjelmaa, joka mahdollistaa anonyymien vastaamisen.

Yhdistyksen hallitus pyytää jäseniään ilmoittautumaan kevätkokoukseen etukäteen, jotta voimme taata turvavälit huomioivat järjestelyt paikan päälle tuleville.

- **Jos tulet kevätkokoukseen Lähteenkadulle,** ilmoittaudu **17.3.2021 mennessä puhelimitse** yhdistyksen sihteerille Kirstille **keskiviikkoisin klo 12-14,** puh. 0400 608 284
- **Jos osallistut etänä,** ilmoittaudu **22.3.2021 mennessä** kotisivujen kautta osoitteessa: **www.piravh.fi/kevatkokous**

Ohjeet Microsoft Teams-ohjelman käyttöön löydät sivulta 11 tai kotisivuiltamme osoitteesta: www.piravh.fi/etana

Lämpimästi tervetuloa mukaan vaikuttamaan!



Miten uniapnea vaikuttaa kognitioon?

**Tule kuulemaan aiheesta lisää jäseniltaamme
Lähteenkadulle tai osallistu etänä verkossa**

tiistaina 13.4.2021 klo 17-18

Aiheesta luennoi neuropsykologi, dosentti Tiia Saunamäki

Uniapnean hoitaminen kohentaa vireystilaa ja keskittymistä sekä vähentää riskiä muihin verisuoniperäisiin sairauksiin.

Uniapnean yleisin muoto obstruktiivinen uniapnea tunnistetaan nykyisin jo hyvin. Muusikko Olli Lindholmin kuolema helmikuussa 2019 herätti useat suomalaiset hakeutumaan uniapneatutkimuksiin. Uniapnean hoito vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin.

Uniapnea aiheuttaa kuorsauksen ja rikkoutuneen unen lisäksi päiväaikaista väsymystä, muistin ja keskittymisen pätkimistä sekä mielialan mataluutta ja ärtyvyyttä. Hoitamaton uniapnea voi korostaa aivoverenkiertohäiriöön liittyviä kognitiivisia eli tiedonkäsittelytoimintojen ongelmia.

Ylipainehoito eli CPAP-hoito estää hengityskatkoksia ja säännöllisesti käytettynä lieventää päiväväsymystä ja kohentaa kognitiivista toimintakykyä.

Jos tulet jäseniltaan Lähteenkadulle, ilmoittaudu tilaisuuteen **7.4.2021 mennessä** puhelimitse yhdistyksen sihteerille Kirstille **keskiviikkoisin klo 12-14**, puh. 0400 608 284

Jos osallistut etänä, ilmoittaudu tilaisuuteen **12.4. mennessä** kotisivujen kautta osoitteessa **www.piravh.fi/jasenillat**





Osallistu etänä

Pirkanmaan AVH-yhdistys käyttää Microsoft Teams -ohjelmaa etäyhteydenpitoon. Osallistuaksesi tilaisuuksiin tarvitset nettiyhteyden, toimivan sähköpostiosoitteen, nettikameran, kaiuttimen ja mikrofonin.

Teams-ohjelmaa voi käyttää eri tavoin:

1. **Liittymällä Teams-kokouksiin verkkoselaimen kautta.** Tällöin tulet mukaan aina käynnissä olevaan kokoukseen. Et tarvitse osallistuaksesi Teams-ohjelmaa.
2. **Lataamalla ilmaisen Teams-ohjelman koneellesi.** Jotta saat ilmaisen Teams-ohjelman käyttöön omalle laitteellesi, tarvitset oman Microsoft-tilin. Ilmaisen version saat osoitteesta: <https://www.microsoft.com/fi-fi/microsoft-365/microsoft-teams/download-app>

Yhdistyksen tilaisuuksiin (Teams-kokouksiin) liittyminen verkkoselaimen kautta:

- Tilaisuuksiin tulee ensin ilmoittautua kotisivujen kautta
 - Ennen tilaisuutta saat sähköpostiisi kokouskutsun, joka sisältää linkin kokoukseen. Linkin avulla voit liittyä tilaisuuteen. Ohjeet alla.
1. Siirry kokouskutsuun ja valitse **"Liity Microsoft Teams- kokoukseen"**
 2. Tämä avaa verkkosivun jossa näet vaihtoehtoja. **Klikkaa** vaihtoehtoa **"Liity sen sijaan verkossa"**.
 3. Kirjoita nimesi ja määritä ääni- ja videoasetukset
 4. Kun olet valmis, **klikkaa "Liity nyt"**.
 5. Jos Teams pyytää lupaa käyttää kameraa ja mikrofonia, paina **"Salli"**.
 6. Siirryt kokouksen aulaan. **Odota, että sinut päästetään kokoukseen.**
 7. **Vinkki:** Pidäthän mikrofonisi kiinni, silloin kun et puhu.

Lisätietoja etäosallistumisesta saat osoitteesta:
www.piravh.fi/etana



Kokemustoimijan kokemuksia

Teksti: Ossi Martikainen

Aivoliitossa toimii yli 30 kokemustoimijaa, joista Pirkanmaalla kaksi. Vertaistukijoiden, jotka ovat omassa koulutuksessaan ja vertaistyössään pohtineet sairastumistaan ja kuntoutumistaan, olisi helppoa kouluttautua kokemustoimijoiksi. Kirjoituksessa joitakin näkemyksiä kokemustoimijan tehtävistä.

Sairastumisestani toimintaan

Aivoinfarkti iski kesällä 2010, kun tulppa tukki aivorungon pienen verisuonen ja koko vasen puoleni halvaantui. Kuntoutuminen jatkui nelisen kuukautta, minkä jälkeen se jäi omalle vastuulle. Jokaviikkoista ohjelmaa olivat neurologinen kuntosaliryhmä ja vesijumppa. Vertaistoimijana olen huomannut, että kun kuntoutus liian pian sairastumisen jälkeen lopahtaa, omaehtoinen kuntoutusinto lopahtaa myös. Jonkinasteista piiskausta pitäisi jatkaa ainakin ensimmäisen vuoden ajan, jotta "kymmenentuhatta toistoa" tulisi tehdyksi.

Jo sairaala-aikana liityin AVH-yhdistykseen ja Aivoliittoon. Paikallisessa AVH-kerhossa kuulin vertaistukijoiden tarpeesta ja v. 2011 kävin Aivoliiton koulutuksen. Monet koulutukseen osallistuneetkaan eivät jatka tai halua jatkaa vertaistukijana, mutta minusta toiminta tuntui kiinnostavalta. Tapaamisia alkoi kertyä ja muutaman vuoden päästä olinkin jo keskussairaalan Ensietopäivässä kertomassa sairastumisestani ja kuntoutuksesta. Vuonna 2014 hankin kokemukskouluttajan pätevyyden Pohjois-Karjalan Ammattiopistossa ja Eksoten (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri)

koulutuksessa tein v. 2018 kokemustoimijan "läksyt" uudelleen. Eksoten koulutuksessa painopiste oli Eksoten ja keskussairaalan käytännöt sekä niihin perehtyminen. Molemmissa em. koulutuksissa oli mukana monenlaisten "vaivojen vankeja", jotka rohkeasti työstivät kokemuskertomuksiaan ja esittelivät yhdistystensä toimintaa. Moni kurssitovereista oli aloittanut vertaistukijana, josta siirtyminen kokemustoimijaksi käy luontevasti, koska on jo sairastumisensa niin hyvin hyväksynyt, että uskaltaa kertoa kokemuksensa.

Kokemustoimijuuden arviointia

Kokemustoimijan tehtävä on monipuolinen, mutta kehitettävissä oman halun mukaiseksi. Usein sanotaan, ettei kokemustoimija voi olla samalla vertaistukija. Onko tärkein ero käsitteiden välillä se, että vertaistoiminta on osa hoito- ja kuntoutusketjua, mutta kokemustoiminta enemmän toimintaa sellaisten ryhmien parissa, joilla ei ole tietoa aivoverenkiertohäiriöistä ja niiden seurauksista?



Toinen ajatus, jota hieman ”tuuppailen”, on se, ettei kokemustoimijan pitäisi toimia saman sairauden ryhmien kanssa. Sillä mitäpä muuta AVH-ensitietopäivä on kuin puhetta omasta kokemuksesta muille AVH:n sairastaneille, joilla sairastumiskokemus on tuore ja monet oman sairastumisen ongelmat edelleen vaivaavat mieltä.

Kokemustoiminta on siis laaja-alaista monenlaisten ryhmien kohtaamista. Aivoliiton kokemustoimijoiden tapaamisissa kuulee monipuolisista toimintatavoista oppilaitoksissa, terveyspäivillä, hyvinvointimessuilla sekä erilaisten yhdistysten ja ammattilaisten tapaamisissa. Minulle tarjoutui v. 2015-2018 Saimaan ammattikorkeakoulussa viiden terveydenhoidon opiskelijan ohjaus potilasyhdistysten harjoittelussa. AVH- ja Sydänpiiri toimivat ohjaustyössä yhdessä, ja puolitimme opiskelijan tuntimäärän. Opiskelijat suunnittelivat monenlaisia tapahtumia ryhmiemme ja kerhojemme tapaamisiin kuuden viikon ajan. Kokemustoimijan roolissa olin järjestämässä opiskelijan ja jäsentemme tapaamisia ja antamassa harjoittelusta palautteen.

Kokemustehtäviä on minulle noin kuuden vuoden aikana kertynyt yli 30. Useinkin tapaamisissa myös kuulijat haluavat kertoa omia kokemuksiaan, sairastumisesta, omaisroolistaan AVH:n sairastaneen hoitajana tai esittää jopa uskonnollisen puheenvuoron. ”Puheenvuoron varastamista” ei pidä keskeyttää, vaan on kunnioitettava toisen puheenvuoroa. Tilaisuuden jälkeenkin pitää varautua monenlaisiin kysymyksiin ja sairaskertomuksiin, eikä kertojien kokemuksia pidä koskaan väheksyä.

Kolmen K:n periaate, kuten kaikessa vertaistyyössä: kunnioita, kuuntele, kannusta!

Jos kokemustoimija pyydetään esim. kuntoutus- tai hoivayritykseen, on paikallaan esitellä myös AVH-yhdistyksen ja Aivoliiton toimintaa. Vastavuoroisesti yrityksen edustajat voivat vierailla yhdistyksen kerhoilloissa. Kokemustoimija on siis myös yhdistyksensä edustaja ja edistäjä/markkinoija. Vaikka yrityksistä ei yhdistykseen tule uusia jäseniä – vaikka mikäpä estää alan ammattilaisiakaan liittymästä – jäsenistömme kannalta kuntoutusmahdollisuuksien esittely on aina tärkeää, mm. siksi, että julkinen kuntoutus on edelleen melko lyhyt.

Minkä verran kokemustoimija sitten voi arvioida saamaansa hoitoa ja kuntoutusta tai toistaa muiden AVH:n sairastaneiden mielipiteitä? Kuntoutumisen kokemukset ja tunteet ovat subjektiivisia, eikä useidenkaan toimijoiden kokemuksia yhteen punomalla synny lääketieteellistä tai fysioterapeuttista analyysia. Parasta vain olla oman kokemuksemme ja vertaistukemme välittäjiä ja toivoa, että kokemuksemme lisää tietoa aivoverenkiertohäiriöistä ja niiden taustatekijöistä ja hyödyttää kuntoutumisessa.

Aivoliiton kokemustoimijat

Aivoliitto kuuluu valtakunnalliseen Kokemustoimintaverkostoon. Lue lisää Kokemustoimintaverkoston toiminnasta sivulta: www.kokemustoimintaverkosto.fi

Lisätietoa Aivoliiton kokemustoiminnasta ja kokemustoimija tilaukset: kokemuskoulutus@aivoliitto.fi

Nielemishäiriöt

Teksti: Tarja Kukkonen

"Aivoverenkiertohäiriöihin liittyvät syömis- ja nielemisvaikeudet johtuvat tavanomaisesti kielen ja nielun hermotuksen muutoksista sekä nielemisrefleksin käynnistymisen vaikeuksista."

Dysfagia, nielemismekanismin häiriö, tarkoittaa tilaa, jossa esimerkiksi ruuankäsittely suussa, ruokapalan nielaiseminen tai ruuan kulkeutuminen nielun ja ruokatorven kautta mahalaukuun on eri syistä ja eriasteisesti häiriintynyt. Tutkimusten mukaan esimerkiksi vanhustenhuoltolaitosten asukkaista 30 - 60 % nieleminen on jonkinasteisesti häiriintynyt. Samoin tutkimusten mukaan jopa 45 - 60 % aivoverenkiertohäiriöpotilaista nielemisvaikeudet kuuluvat alkuvaiheen oirekuvaan.

Neurologisista syistä johtuvat nielemishäiriöt voidaan jakaa karkeasti kolmeen ryhmään. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat äkillisesti alkavat ja pian ilmestymisensä jälkeen korjaantuvat nielemisvaikeudet. Toiseen ryhmään kuuluvat äkillisesti alkavat, mutta arkipäivän selviytymistä pitkään vaivaavat ja toimenpiteitä tarvitsevat nielemisvaikeudet. Edellä kuvatun kaltaiset nielemisen häiriöt ovat tyypillisiä aivoverenkiertohäiriöiden jälkioireita. Kuitenkin kuntoutettuina näiden häiriöiden ennuste on varsin hyvä. Kolmanteen ryhmään kuuluvat pitkän ajan kuluessa hitaasti pahenevat nielemisen häiriöt. Ne liittyvät yleensä eteneviin neurologisiin sairauksiin kuten ALS, Parkinsonin tauti, MS-tauti ja dementiat.

Ikä ei suoranaisesti vaikuta suoraan nielemiskykyyn. Kuitenkin vanhemmilla henkilöillä esimerkiksi suun sisäinen tunto voi heikentyä ja siitä seuraa ruuan käsittelyvaikeuksia suussa. Iän myötä syljen erityös kuitenkin jonkin verran vähenee ja lääkityksellä saattaa olla suuta kuivattava ja siten ruuan käsittelyä haittaava vaikutus. Suun kuivumisella voi olla vaikutusta myös hammasproteesien pysyvyyteen ja sitä kautta ruuan käsittelyn vaikeutumiseen.

Aivoverenkiertohäiriöihin liittyvät syömis- ja nielemisvaikeudet johtuvat tavanomaisesti kielen ja nielun hermotuksen muutoksista sekä nielemisrefleksin käynnistymisen vaikeuksista. Edellä kuvatut häiriöt voivat ilmetä mm. siten, että pureskeltavan ruuan käsittely suussa on heikkoa tai nesteet pyrkivät "karkaamaan" nieluun ennen tahdonalaista nielaisua. Nielemisen muuttuminen voi ilmetä myös siten, että ruokaa kerääntyy suuhun nielemisten jälkeen, ruuan tai juoman nielemisen jälkeen pitää yskiä tai rykiä nielua puhtaaksi. Nielemismuutokset voivat ilmetä myös siten, että pikku hiljaa ruuan koostumusta pitää muuttaa vaihe vaiheelta sileämmäksi, sosemaisemmaksi.

Omaa nielemiskykyään voi arvioida

Omaa nielemiskykyään voi arjessa arvioida mm. miettimällä vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Tuntuuko ruokaa jäävän kurkkuun?
- Pitääkö ruokailun aikana yskiä tai rykiä nielemisten jälkeen?
- Pitääkö jokaista suupaa niellä useampia kertoja?
- Onko pillereitä vaikea niellä?
- Tuntuuko ruokaa tai juomaa kulkeutuvan nielaisujen aikana nenään?
- Onko joitakin ruokia vaikeampi niellä kuin toisia?
- Pitääkö joitakin ruokia välttää nielemishankaluuden vuoksi?
- tai tuntuuko ruokailu ja nieleminen pelottavalta?

Mikäli vastaus useampaan kysymykseen on ”kyllä”, asia kannattaa ottaa esille oman lääkärin kanssa. Myös alentunut ruokahalu ja painon runsas putoaminen ovat syitä keskustella syömisen ja nielemisen sujuvuudesta lääkärin kanssa.

Jokainen voi omassa arjessaan pyrkiä luomaan syömis- ja nielemistilanne mahdollisimman sujuvaksi ja turvalliseksi. Nämä mahdollistuvat mm. pitämällä ruokailutilanne rauhallisena, pitämällä huolta siitä, että ruokailuasento (erityisesti pään asento) on hyvä, valitsemalla itselle sopiva ruuan koostumus, keskittymällä nielaisemiseen, laittamalla suuhun pieniä määriä ruokaa tai juomaa kerrallaan sekä käyttämällä tarvittaessa lisä- ja täydennysravintovalmisteita.

Nielemisvaikeudet on tärkeä tunnistaa ja pyrkiä hoitamaan siksi, että ne heikentävät henkilön sosiaalista ja henkistä selviytymistä sekä kokemuksia omasta itseselviytymiskyvystä. Hoitamattomana nielemishäiriö voi johtaa mm. aspiraatio pneumoniaan, heikosta ravitsemuksesta johtuvaan runsaaseen sairastamiseen ja siten pitkittyneeseen sairaalahoitoon.

Syömisen ongelmat ovat ihmisen elämänlaadun kannalta merkittävä kuntoutusalue. Nielemisvaikeudet saavat helposti aikaan useita kertoja päivässä toistuvan avuttomuuden tunteen. Vaikeudet syömisessä voivat herättää monenlaista tunteita: pelkoa, vastenmielisyyttä, ruokahaluttomuutta, häpeää, epätoivoa, luovuttamista ja eristäytymistä. Siksi niihin puuttuminen on ensiarvioisen tärkeää.

Tarja Kukkonen on puheterapeutti (FL, KM, ja YTM) ja Pirkanmaan AVH-yhdistyksen puheenjohtaja.



KUVITUSKUVA: CANVA

Pirkanmaan AVH-yhdistyksen ja TAKU ry:n

Kevätretki

perjantaina 7.5.2021 klo 10.45-16.00

Kevään retkellä suuntaamme kohti Virta-kampuksen lintutornia, Saarikonmäen laavua sekä Vesilahden kirkkoa.

Ensimmäisenä kohteenamme on Virta-kampuksen lintutorni, joka sijaitsee Ahtialanjärven rannalla Lempäälässä.

Lintutornilta suuntaamme kohti Saarikonmäen laavua. Bussilla pääsee n. 300m päähän laavusta. **Omat retkievää mukaan!**

Eväät nautittuamme matkaamme kohti Vesilahden kirkkoa, jonka meille **esittelee kirkkoherra Harri Henttinen.**

Osanottomaksu 20 euroa. Matka maksetaan käteisellä bussissa tai ennakoon PirAVH:n tilille. (Ei sisällä vakuutusta.)

Lähtö klo 10.45 Tampereen Keskustorilta Vanhan kirkon luota ja **paluu** samaan paikkaan n. klo 16. Matka tehdään liikennöitsijä Matrocks Oy:n invabussilla.

Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset keskiviikkoon 21.4.2021 mennessä Kirsti Sillanpää, p. 040 752 6256 (mielellään tekstiviesti) tai toimisto@piravh.fi. Jos haluat maksaa retken yhdistyksen tilille, muista ilmoittaa tästä ilmoittautumisen yhteydessä.

Tietoa Kelan omaishoitajien parikursseista

Teksti: Riitta Sjögren

Artikkelissa on listattuna Kelan omaishoitajien parikurssien **kurssipaikat ja alkamisajankohdat**. Lista sisältää kurssit, joiden ensimmäinen jakso alkaa välillä 15.3-27.12. 2021. Tiedot on koottu Kelan sivuilta 25.2.2021. Tämän jälkeen kurssitietoihin on voinut tulla muutoksia.

Kelan kurssit **AVH:n sairastaneille ja ikääntyneille monisairaille** esiteltiin JOO JOO-lehdessä 4/2020. **Aivoliiton (STEA) kurssiesite 2021** oli Aivoterveyslehden 4/2020 liitteenä. Aivoliiton kurssit löytyvät myös osoitteessa [www.aivoliitto.fi /palvelut/kuntoutuskurssit](http://www.aivoliitto.fi/palvelut/kuntoutuskurssit) ja Kelan AVH-kursseista löytyy tietoa osoitteessa www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku

Omaishoitajien kuntoutuskurssit ovat parikursseja ja kuntoutus toteutuu ryhmässä. Kurssille osallistuu omaishoitaja yhdessä hoidettavan läheisen kanssa. Puolison ja läheisen osallistuminen kurssille edellyttää, että hän kykenee toimimaan kuntoutuksessa riittävän itsenäisesti ja ilman jatkuvaa avustamista. Omaishoidon tuen saaminen ei ole kurssille hyväksymisen edellytys.

Kuntoutus toteutetaan **3x 5 vuorokauden jaksossa n. 10 kuukauden aikana**. Kuntoutus on osallistujille maksutonta. Kurssin tavoitteena on, että omaishoitaja ja läheinen saavat voimavaroja, tietoa ja vertaistukea sekä konkreettisia ohjeita arjessa selviytymiseen.

Omaishoitajien parikursseille ei ole tiettyä hakuaikaa. Ne täyttyvät sitä mukaa kun Kela tekee kuntoutuspäätöksiä. Hakemuslomakkeen voi tulostaa Kelan verkkosivuilta (www.kela.fi/lomakkeet). Niitä saa myös Kelan toimistoista ja yhdistyksen toimistolta.

HAKEMINEN OMAISHOITAJIEN PARIKURSSILLE

Täytä ja tulosta hakemuslomake KU 132 (harkinnanvarainen kuntoutus) Kelan verkkosivuilla tai täytä paperilomake käsin.

Hakemuksen liitteeksi EI tarvita lääkärinlausuntoa tai muuta lääketieteellistä lausuntoa, vaan

- Omaishoitaja toimittaa palveluntuottajalle (kuntoutuslaitokselle) ensimmäisen jakson alkaessa terveydentilastaan hoitokertomuskopion tai antaa kirjallisen luvan Kanta-asioinnin terveystietoihin.
- Palveluntuottaja on omaishoitajaan yhteydessä ennen kuntoutuksen alkamista ja tiedustelee omaishoitajan ja läheisen terveyteen liittyvät seikat, jotka tulee huomioida kuntoutuksen toteutuksessa.



Postita hakemus ja liitteet: Kela, PL 10, 00056 KELA

Liitteet voit lähettää myös **viestinä Kelan asiointipalvelussa.**

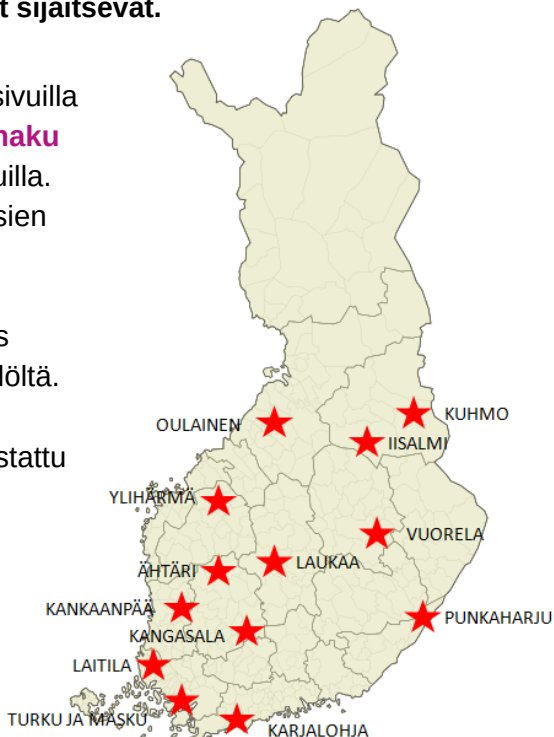
Kirjaudu asiointipalveluun verkkopankkitunnuksillasi tai mobiilivarmenteella.

Omaishoitajien parikursseja toteutetaan usealla paikkakunnalla. Allaolevaan karttaan on merkitty paikkakunnat, joilla kursseja toteuttavat kuntoutuslaitokset sijaitsevat.

Kursseihin voit tutustua Kelan sivuilla www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku ja kuntoutuslaitosten omilla sivuilla. Kelan sivuilta löytyy myös kurssien paikkatilanne.

Lisätietoja kursseista saat myös oman kunnan AVH-yhdyshenkilöltä.

Seuraavalla sivulla kurssit on listattu aakkosjärjestyksessä kuntoutuslaitosten nimen, ei paikkakunnan mukaan.



- **Huoltoliitto ry, Kunnonpaikka, VUORELA**
15.03; 26.04; 07.06; 02.08; 16.08; 25.10; 15.11.
- **Hyvinvointi Sampo/ Kalevalan kuntoutuskoti-säätiö, KUHMO**
22.03; 12.04; 17.05; 31.05; 09.08; 01.11; 22.11.
- **Ikifit Oy/Kuntoutus Apila, KANGASALA**
15.03; 12.04; 03.05; 31.05; 23.08; 13.09; 08.11.
- **Karjalohjan Kuntoutumiskeskus, KARJALOHJA**
12.04; 10.05; 23.08; 13.09; 27.09; 25.10; 13.12.
- **Kruunupuisto Oy, PUNKAHARJU**
05.07.
- **Kuntoutuskeskus Kankaanpää, KANKAANPÄÄ**
14.06; 12.07; 11.10; 08.11; 13.12.
- **Kuusiolinna Terveys Oy/ Kuntoutuskeskus Otsonlinna, ÄHTÄRI**
22.03; 12.04; 19.04; 31.05.
- **Laitilan Terveyskoti Oy, LAITILA**
12.04; 03.05; 30.08; 27.09; 11.10; 08.11.
- **Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus, TURKU**
10.05; 31.05; 12.07; 23.08; 27.09.
- **Neuroliitto ry/Maskun neurologinen kuntoutuskeskus, MASKU**
26.04; 31.05; 19.07; 20.09; 04.10; 22.11; 29.11.
- **Petrea kuntoutus, Holiday Club Caribia, TURKU**
22.03; 17.05; 02.08; 06.09; 18.10; 29.11; 13.12.
- **Petrea kuntoutus, TURKU**
06.04; 14.06; 30.08; 11.10; 22.11; 07.12; 27.12.
- **Peurunka Oy, LAUKAA**
19.04; 02.08; 23.08; 30.08; 25.10; 15.11.
- **Taukokangas Oy/OULAINEN**
17.05; 07.06; 06.09; 04.10; 01.11.
- **Vetrea Terveys Oy/ IISALMI**
03.05; 17.05; 28.06; 02.08; 04.10; 01.11.

Seniorin digiaskeleet

muka t t i

Teksti: Eija-Riitta Kortesuoma

ATK Seniorit Mukanetti ry on yhdistys, jonka päämääränä on edistää sukupolvien välistä tasa-arvoa tietotekniikan hallinnassa. Mukanetti on toiminut yli 20 vuotta ikäihmisten tietoteknisten taitojen kouluttajana ja tukijana Tampereen seudulla. Nykyisin toiminta on laajentunut useaan kuntaan Pirkanmaan alueelle.

Mukanetin keskeinen toimintamuoto on vapaaehtoiset vertaisohjaajat. He avustavat tietokoneen, tabletin ja kännykän käytössä kursseilla ja opastuspisteissä.

Vertaisohjaajat ovat tavallisia tietokoneen, tabletin ja älykännykän käytöstä kiinnostuneita senioreita, jotka haluavat auttaa myös muita. Vertaisohjaajia koulutetaan jatkuvasti sekä tietotekniikassa että aikuisen ohjaamisessa. Aktiivisia vertaisohjaajia on noin 80 Tampereen seudulla ja muualla Pirkanmaalla noin 30. Vertaisohjaajien antama opastus kaikissa opastuspisteissämme on maksutonta eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Mukanetti järjestää myös säännöllistä koulutusta tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytöstä. Mukanetin kursseilla oppiminen on hauskaa ja rauhallista. Vertaisohjaajat ovat oppilaiden apuna, jotta kaikki saavat iloa oppimisesta erilaisista lähtötaidoista riippumatta.

Peruskursseilla lähdetään alkeista ja tutustutaan tietokoneen käyttöön. Jatko- ja teemakursseilla syvennetään tietoja ja taitoja.

Mukasurffi

Mukanetin opastuspiste MukaSurffissa vertaisohjaajat opastavat tietokoneen, tablettien ja älykännyköiden käytössä ma–pe klo 10–14. MukaSurffin osoitteen löydät seuraavalta sivulta. MukaSurffiin pääset myös pyörätuolilla tai rollaattorilla. Soita numeroon 03 222 5798 ja kysy lisäohjeita.

MukaSurffissa voit tutustua erilaisiin laitteisiin ja niiden käyttämiseen. Opastusta saat myös omien laitteiden käyttöön. Neuvomme myös laitteiden hankinnassa.

Opastukset ja koulutukset koronapandemian aikana

Mukanetin lähiopastukset ovat tauolla toistaiseksi, mutta etäopastukset jatkuvat. Etäopastuspyyntöjä otamme vastaan numeroista 03 222 5798 tai 046 616 0672 ma – pe klo 10–14. Kurssien siirtäminen tai peruuntuminen on mahdollista. Noudatamme koronapandemian valtakunnallisia ja paikallisia ohjeita.

**Tule rohkeasti tutustumaan
toimintaamme ja kysymään, miten
voimme sinua auttaa.
Yhdessä oppien!**



Yhdistyksen jäsenilta

Sähköpostin luominen ja sähköpostin käyttö

keskiviikko 28.4. 2021 klo 15-17

Tule kuulemaan miten voit käyttää ilmaista gmail- sähköpostia älypuhelimellasi!

Ohjaajana ATK Seniori Mukanetista Eija-Riitta Kortesuoma ja vertaisohjaaja.

Tilaisuuteen tulee ilmoittautua. Tilaisuuteen mahtuu 4-8 hlöä voimassa olevan koronaohjeistuksen mukaan.

Paikka: Pirkanmaan AVH-yhdistys, Lähteenkatu 2-4

Ilmoittautuminen vain puhelimitse yhdistyksen sihteerille Kirsti Sillanpää, p. 0400 608 284 keskiviikkoisin klo 12–14 **alkaen 31.3.**

Lämpimästi tervetuloa!

ATK Seniorit Mukanetti ry

Yliopistonkatu 58, B-porras, viides kerros, 33100 Tampere

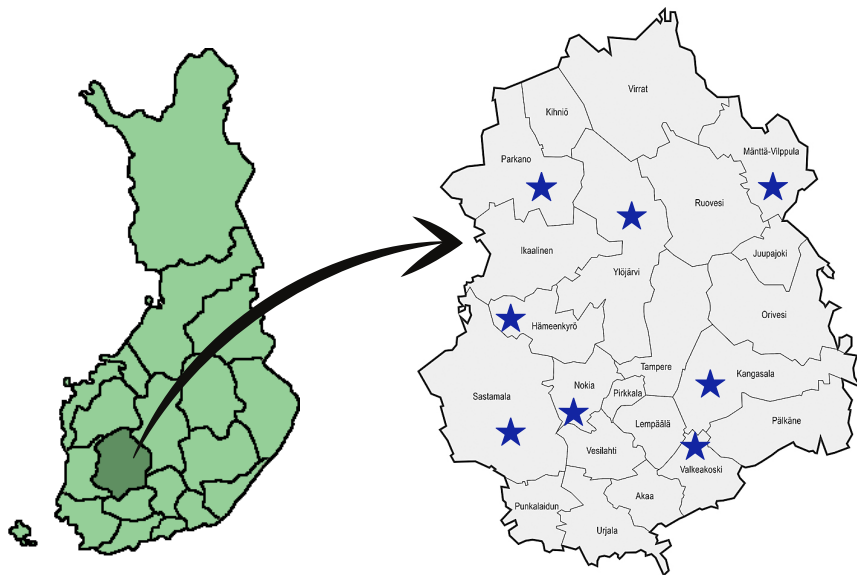
Puh. (03) 222 5798

<https://www.mukanetti.net>

Seniorin digiaskeleet

mukanetti

Aluekerhoja 8 paikkakunnalla



Aluekerhot toimivat paikallisten jäsenten voimin lähellä AVH:n sairastaneita henkilöitä. Niissä on vertaistuen lisäksi mahdollista osallistua oman kiinnostuksen mukaan kerhon toimintaan ja yhteisiin tapahtumiin.

Aluekerhot kokoontuvat koronasuositusten sallimissa rajoissa. Alla aluekerhojen yhteystiedot. Lisätietoja aluekerhojen toiminnasta saat niiden yhteyshenkilöiltä. Kerhot tiedottavat tapahtumistaan myös paikallislehdessä. **Tervetuloa mukaan toimintaan!**

HÄMEENKYRÖN SISUKKAAT

Aika: Joka kuukauden kolmas keskiviikko klo 15.

Paikka: Päiväkeskus Aurinkorinne, Tunnelikuja 1, HÄMEENKYRÖ

Yhteyshenkilö: Marjatta Saarenmaa, p. 040 719 7716 tai sähköp. marjatta.saarenmaa@gmail.com

KANGASALAN KERHO

Aika: Joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 13-15.

Paikka: Suoraman työväentalo, Tupatie 8, 36220 KANGASALA

Yhteyshenkilö: Raija Hannonen, p. 040 522 5121 tai sähköp. raija.k.hannonen@gmail.com

MÄNTÄN SISUPUSSIT

Aika: Yleensä kuukauden toinen keskiviikko klo 14–16.

Paikka: Mäntän ammattikoulu/SASKY, ruokala, Virtasalmentie 14, MÄNTTÄ

Yhteyshenkilö: Tapio Latonen, p. 0500 783 096 tai
sähköp. tlatonen@phpoint.fi

NOKIAN KERHO

Aika: Joka kuukauden toinen torstai klo 14:30.

Paikka: Nokian Kerhola, Souranderintie 13, NOKIA

Yhteyshenkilöt: Ossi Martikainen p. 050 5361460 tai
sähköp. ossi.martikainen@elisanet.fi ja Pertti Lehtinen p. 040 763 3338.

PARKANON KERHO

Aika: Yleensä kuukauden ensimmäinen torstai klo 13.

Paikka: Rantakodon Palvelukeskus, Mummonkamari, Niementie 2, PARKANO.

Kokoontumisten paikka vaihtelee. Paikka ilmoitetaan kerhon ilmoituksessa paikallislehdessä.

Yhteyshenkilö: Leo Rikala, p. 040 523 3892

SASTAMALAN SEUDUN KERHO

Aika: Yleensä joka kuukauden toinen perjantai klo 13 – 15:15.

Paikka: Vammalan seuratalo, Marttilankatu 35, SASTAMALA

Yhteyshenkilö: Sirkka Nummi, p. 044 985 9682 tai
sähköp. sirkka.nummi@gmail.com

VALKEAKOSKEN SEUDUN KERHO ON TOISTAISEKSI TAUOLLA

Yhteyshenkilö: Terttu Nieminen, p. 040 843 7277 tai
sähköp. terttu.nieminen7@gmail.com

YLÖJÄRVEN KERHO

Aika: Kuukauden ensimmäinen maanantai klo 17–19.

Paikka: Kahvilaravintola Vanha Räikkä, Kuruntie 12, YLÖJÄRVI.

Yhteyshenkilöt: Kaija Mäkelä, p. 044 506 7790 tai
sähköp. kajamakela@hotmail.com ja Eila Hiltunen, p. 050 327 4245

*Tervetuloa mukaan aluekerho
toimintaan!*



Harrasteryhmät

Yhdistyksellä on monipuolista harrastustoimintaa AVH:n sairastaneille ja läheisille. Useimmat ryhmät ovat avoimia ja niihin voit mennä mukaan minä kokoontumiskertana tahansa. **Ryhmät kokoontuvat keväällä koronasuositusten sallimissa rajoissa.** Kesällä ryhmät ovat tauolla, lukuunottamatta Boccia ryhmää. **Lisätietoa ryhmistä saat niiden yhteyshenkilöiltä.** Ajantasaiset tiedot löytyvät myös yhdistyksen kotisivuilta: www.piravh.fi

AVH-liikuntaryhmä TAMK:n Fysioterapiaklinikalla on tauolla kevään 2021.

Yhteyshenkilö: Raija Hannonen, p. 040 522 5121 tai raija.k.hannonen@gmail.com

UUTTA! ISTUMAJUMPAT-SARJA verkossa alkaen keskiviikkona 17.3.

Istumajumpat ovat TAMK:n fysioterapeuttipiskelijöiden ohjaamia.

Sarja sisältää 5 erilaista 30 minuutin jumppaohjelmaa. Jumpata voit ohjeiden mukaan vaikka päivittäin! Uusi ohjelma ilmestyy yhdistyksen kotisivuille kahden viikon välein seuraavina **keskiviikkoina 17.3; 31.3; 14.4, 28.4 ja 12.5.2020 klo 14 alkaen.** Ohjelmat ovat katsottavissa kotisivuilla elokuun loppuun saakka. Videot löydät yhdistyksen kotisivuilta osoitteesta: www.piravh.fi/jumppa
Katso mainos sivulta 26.

Aivotreeniryhmä verkossa

Ryhmä kokoontuu verkossa iltapäiväkahvin, aivopähkinöiden ja vertaistuen merkeissä **huhti-toukokuun ajan tiistaisin klo 17.30-18.30.** Ensimmäinen kokoontuminen **6.4.2021.** Ilmoittaudu Minnalle, halen.minna@gmail.com. Voit tulla mukaan ryhmään koska tahansa kevään aikana!

Bocciakerho

Boccia on tarkkuuspallopeti, joka muistuttaa läheisesti petanqueta. Bocciaa voi pelata seisten ja istuen ja soveltuu näin lähes kaikille.

Kevät 2021: Maanantaisin klo 10-12 ja keskiviikkoisin 11-13.

Paikka: Tammelakeskus, Itsenäisyydenkatu 21 B, 1 krs. Tampere

Kesäkuun alusta bocciaa pelataan Sorsapuistossa (Aaltosenkadun puoli).

Ajankohta ei vielä tiedossa lehden mennessä painoon.

Yhteyshenkilö: Kauko Kivilä, p. 040 563 6408 tai kakekivila@gmail.com

Kalakerho/Pönttökerho

Osallistujat käyvät kalassa, esim. pilkillä jäätilanteen niin salliessa. Vaihtoehtoisesti rakennetaan linnunpönttöjä pikkulinnuille. Lisätietoja tapaamisista yhteyshenkilöiltä.

Yhteyshenkilö: Risto Ahlman p. 040 096 1687 tai risto.ahlman@gmail.com

Pejantaikerho

Keskustelukerho kokoontuu yhdistyksen tiloissa kuukauden viimeisen perjantaina maaliskoukokuussa. Tilaisuuteen tulee ilmoittautua perjantaita edeltävänä keskiviikkona sihteeri Kirsti Sillanpäälle.

Kevät 2021: Kello 10-12 seuraavina perjantaina: 26.3; 30.4 ja 28.5.

Paikka: Pirkanmaan AVH-yhdistys, Lähteenkatu 2-4, Tampere

Lisätietoja ja ilmoittautumien: sihteeri Kirsti Sillanpää, Yhdistyksen toimisto, keskiviikkoisin klo 12-14, p. 0400 608 284.

Shakkikerho

Kerhossa pelataan shakkia ja muita lautapelejä ryhmäläisten toiveiden mukaan. Kerho on omatoimiryhmä.

Kevät 2021: Parillisen viikon keskiviikot klo 12-14 toukokuun loppuun.

Paikka: Pirkanmaan AVH-yhdistys, Lähteenkatu 2-4, Tampere.

Yhteyshenkilö: Kirsti Sillanpää, keskiviikkoisin klo 12:00–14:00, p. 0400 608284

Viola-kodin maalausryhmä on tauolla kevään 2021.

Yhteyshenkilö: Pertti Ruoranen, p. 040 751 0100

Syksyn 2021 ryhmät julkaistaan elokuussa kotisivuilla sekä syksyn jäsenlehdessä.



Ahjolan kansalaisopiston kurssit

Kädentöitä ja askartelua ryhmä on tauolla kevään 2021.

Jooga AVH-ryhmälle -kurssi on peruuntunut koronavirusepidemian vuoksi.

Juttu-tupa- kohtaamispaikka afaattisille henkilöille

Kurssi on Aivoliiton ja Ahjolan yhteistyökurssi. Ryhmässä saa vertaistukea ja kannustusta vuorovaikutukseen. Opettajana toimii Tarja Kuuva. Ryhmä kokoontuu kevät- ja syyskaudella. Kurssimaksu: 33€/ lukukausi

Kevät 2021: Ryhmä toimii keväällä etätapaamisina torstaisin klo 14:00-16:15.

Lisätietoja: Kevään kurssi on täynnä. Tiedustele vapautuvia paikkoja p. 044 553 8423. Syksyn kurssista tietoa seuraavassa JOO JOO-lehdessä.

ISTUMAJUMPAT

PIRKANMAAN AVH-YHDISTYS

- 17.3. perinteitä kunnioittaen - perinteinen tuolijumppa
31.3. ruista ranteeseen - tuolilihaskunto
14.4. aurinkotervehdys - tuolijooga
28.4. lanteet liikkumaan - tuolitanssit
12.5. vetreyttä lihaksiin - tuolivenyttely



**JUMPAT OHJAAVAT TAMK:N
FYSIOTERAPEUTTIOPISKELIJAT -
TERVETULOA MUKAAN!**

JUMPAT TOTEUTETAAN ETÄNÄ

Vertaistukiryhmät

Vertaistuki on sitä, että saman kokeneet voivat ymmärtää ja auttaa toisiaan jaksamaan uudessa elämäntilanteessa. Vertaisen kanssa on mahdollista jakaa ajatuksia ja tietoa sekä saada ja antaa tukea. **Vertaitukiryhmät kokoontuvat keväällä koronasuositusten sallimissa rajoissa.** Kesällä ryhmät pitävät taukoa. **Lisätietoa ryhmistä saat niiden yhteyshenkilöiltä.** Ajantasaiset tiedot ryhmistä löydät myös yhdistyksen kotisivuilta osoitteesta: www.piravh.fi

Tervetuloa mukaan uudet ja entiset ryhmäläiset!

Omaisten vertaistukiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu AVH:n sairastaneiden läheisille. Ryhmässä käsitellään sairauteen ja läheisen jaksamiseen liittyviä aiheita keskustellen ja myös pienten toiminnallisten tuokioiden avulla. Ryhmää ohjaavat yhdistyksen vertaistukihenkilö Riitta Fabrin ja pj. Tarja Kukkonen.

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 17:30-19:00 Pirkanmaan AVH-yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2-4, Tampere, koronarajoitusten aikana Teams- tai WhatsApp tapaamisina. Näihin tapaamisiin uudet tulijat voivat ilmoittautua Riitta Fabrinille.

Kevät 2021: Kokoontuminen Lähteenkadulla tai Teamsissa 25.3. ja 27.5.2021. WhatsApp- tai Teams- tapaaminen 22.4.2021.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Riitta Fabrin, sähköp. riitta.fabrin@luukku.com tai puh. 040 7710 232

Etenevä sujumaton afasia (ESA)– vertaistukiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on tai epäillänsä olevan etenevä sujumaton afasia (otsa-ohimolohko-rapeuman kielellinen variantti) sekä heidän läheisilleen. Ryhmässä käydään läpi ESA-oirekuvia, keskustellaan sairauden aiheuttamista toimintakyvyn muutoksista, tehdään erilaisia harjoituksia ja toimitaan vertaistukena. Ryhmää ohjaa puheterapeutti Tarja Kukkonen.

Kevät 2021: Kello 16:30 - 18:00 to 25.2; ke 24.3; to 22.4. ja ke 12.5.

Paikka: Pirkanmaan AVH-yhdistys, Lähteenkatu 2-4. Tampere.

Lisätietoja: Tarja Kukkonen, sähköp. tarja.kukkonen58@gmail.com tai p. 045 251 2733

AVH-nuorten (alle 45-vuotiaitten) vertaistukiryhmä

Ryhmä on tarkoitettu kaikille alle 45-vuotiaille AVH:n sairastaneille tai aivovamman saaneille. Ryhmän tapaamisista sovitaan ryhmän kesken. Seuraava tapaaminen ei vielä tiedossa lehden menessä painoon.

Lisätietoja: Päivi Virta p. 041-5437007 tai hiushuone.paivi@gmail.com

Henkilökohtainen vertaistuki

Voit hakea henkilökohtaista vertaistukea Aivoliiton vertaistukivälityksen kautta koko Suomen alueelta. Vertaistukihenkilöt ovat koulutettuja ja vaitiolovelvollisia henkilöitä.

Henkilökohtaista vertaistukihenkilöä voit hakea sähköpostilla:

vertaistuki@aivoliitto.fi

Facebookissa toimii myös nuorille (alle 45v) AVH:n sairastaneille suunnattu vertaistukiryhmä, jossa Aivoliitto tiedottaa nuorille (alle 45v)

AVH:n sairastaneille suunnatuista tapahtumista.

Ryhmä löytyy nimellä **AVH - Nuoret**.



Haluatko vertaistukijaksi?

Kiinnostuitko itse vertaistukitoiminnasta? Aivoliitto kouluttaa vuosittain uusia vertaistukijoita. Voit tiedustella vertaistukitoiminnasta ja koulutuksista vertaistuki-sähköpostin kautta vertaistuki@aivoliitto.fi. Lisätietoa toiminnasta löydät Aivoliiton kotisivuilta osoitteesta: <https://www.aivoliitto.fi/tule-mukaan/vertaistuki/>



Vinkkejä ja linkkejä!

Koronapandemian pitkittymisen myötä omasta ja läheisten hyvinvoinnista huolehtiminen on entistäkin tärkeämpää. Mielekäs tekeminen tukee psyykkistä jaksamista ja fyysistä hyvinvointia. Alle listattuna vinkkejä ja linkkejä, joista löydät niin tekemistä, kuin tietoa eri avun tarjoajista.

Aamukorva on kuunteleva ja keskusteluapua tarjoava palvelu, erityisesti ikääntyneille. Voit soittaa Aamukorvaan, jos kaipaat juttuseuraa aamun varhaisina tunteina. Aamukorva vastaa vuoden jokaisena päivänä kello 6-9 välisenä aikana, myös viikonloppuisin ja juhlapäyhinä. Aamukorvan puhelinnumero on 03 213 3533 (joka aamu klo 6–9). www.tamperemissio.fi/

Kotitori ja lähitorit neuvovat ikäihmisiä ja heidän omaisiaan puhelimitse ja muita sähköisiä palveluja hyödyntäen. Jos mieltäsi askarruttaa jokin asia tai tarvitset apua käytännön pulmatilanteeseen, soita Kotitorille tai lähitorille.

Kotitori, puhelin 03 5656 5700, ma–pe klo 8–16.30. Kotitorin palvelupiste Frencellissä on auki ja siellä voi asioida ma–pe klo 9–16, mutta ensisijaisesti ota yhteyttä puhelimitse tai chatin kautta.

- Keinupuiston lähitori, puhelin 044 777 7494, ma–pe klo 9–15
- Kuuselan lähitori, puhelin 044 512 0806, ma–pe klo 9–15
- Peurankallion lähitori, puhelin 040 749 9694, ma–pe klo 9–15
- Oriveden lähitori, puhelin 0400 275 038, ma–pe klo 9–15
- Tammelan lähitori, puhelin 050 337 9004, ma–pe klo 9–15

Luontoon.fi Metsähallitus ylläpitää kymmeniä esteettömiä ja helppokulkuisia retkikohteita, jotka soveltuvat myös apuvälineillä liikkuville tai helppoja reittejä hakeville. www.luontoon.fi/esteeton

Lähellä.fi Tukea ja tekemistä tähän hetkeen. Lähellä.fi on verkkopalvelu, joka kokoaa Pirkanmaan yhdistysten ja yhteisöjen tuen, toiminnan ja tapahtumat yhteen osoitteeseen. www.lahella.fi

Muistipuisto® on helppokäyttöinen ja innostava verkkosivusto, joka sisältää aivoterveystta tukevaa tietoa, tekemistä ja käytännön vinkkejä. www.muistipuisto.fi

Papunet sisältää erilaisia pelejä, mm. muistipelejä, tarkkuuspelejä ja palapelejä. www.papunet.net

Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI on vuonna 2008 perustettu omaishoitajien yhdistys, jonka tarkoituksena on toimia omaishoitajien ja heidän hoidettaviensa hyvinvoinnin tukemiseksi. Yhdistyksen toimialueena on koko Pirkanmaa.

www.pioniry.fi

Setlementti Tampere ry on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton yleishyödyllinen ja voittoa tavoittelematon yhdistys., jonka toiminnan ydintä on sosiaalinen työ. www.setlementtitampere.fi

Suomen Mielenterveysseura Mielenterveyttä voi vahvistaa. Mielenterveystaitoja on hyödyllistä ja palkitsevaa kehittää. Sivuilta löydät tietoa ja harjoituksia sekä tukea elämän eri tilanteisiin. MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää numerossa 09 2525 0111 suomen kielellä 24/7. www.mieli.fi

Suomen Punaisen Ristin auttava puhelin 080 010 0200, ma - pe klo 9 - 21. Puhelimessa voi keskustella koronavirusepidemian aiheuttamista huolista ja murheista. www.suomenpunainenristi.fi

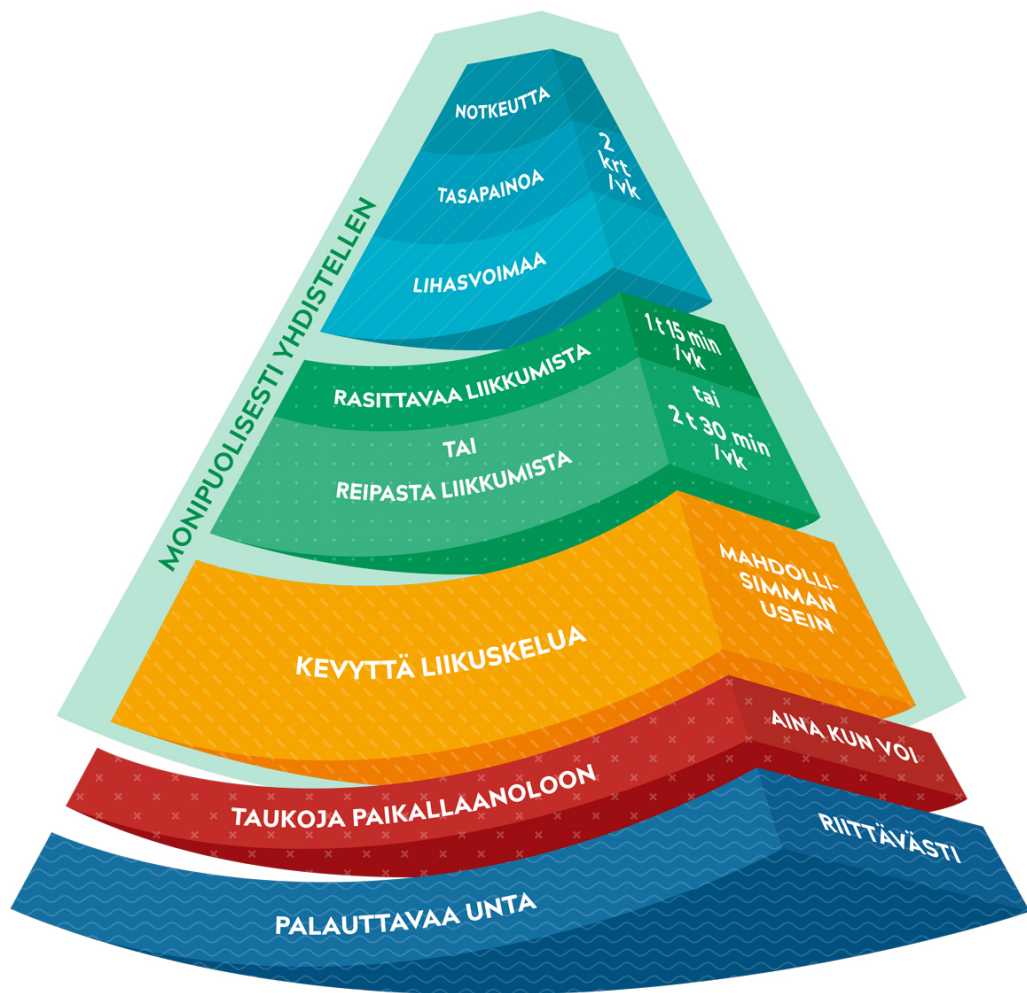
Terveyskylä on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa tuottama erikoissairaanhoidon julkinen verkkopalvelu, joka tuo terveydenhuollon palveluja kaikkien ulottuville asuinpaikasta riippumatta. Terveyskylä on aina avoinna tarjoten tietoa ja tukea kaikille. www.terveyskyla.fi

Älypää sisältää paljon eriaiheisia tietovisoja ja älypelejä, mm. mahjong, pasianssi, ristikoita ja kuvavisoja. Seniori-visan kysymykset sopivat erityisesti iäkkäämmille henkilöille. www.alypaa.com





VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikumisen suositus yli 65-vuotiaille

 **UKK-instituutti**
ukkinstituutti.fi

YHDISTYKSEN HALLITUS 2021

Puheenjohtaja (pj):

Tarja Kukkonen

045 251 2733

tarja.kukkonen@pshp.fi

JÄSENET

Varapuheenjohtaja (vpj):

Minna-Elina Halen

040 193 0123

halen.minna@gmail.com

Heli Järvinen

040 707 4136

heli.t.jarvinen@kolumbus.fi

Päivi Numminen

paivi.numminen@sivupersoon.fi

Maarit Porvali

050 590 9903

maarit.porvali@elisanet.fi

Mikko Porvali

mikko.porvali@gmail.com

Riitta Sjögren

040 540 0357

riitta.sjogren@kolumbus.fi

VARAJÄSENET

Eija Hanhiniemi

040 737 4485

eija_hanhis@hotmail.com

Rauno Kortesoja

0400 331 092

rauno.kortesoja@gmail.com

Osoite: Lähteenkatu 2–4,

33500 Tampere

Puhelin: 0400 608 284

Sähköposti: toimisto@piravh.fi

Kotisivut: www.piravh.fi

Facebook: www.facebook.com/piravh/

TOIMISTO- JA PUHELINPÄIVYSTYS

yhdistyksen toimistolla keskiviikkoisin
kello 12-14. Puh. 0400 608 284.

**Toimisto- ja puhelinpäivystys on
kesätauolla kesä-elokuun.**

Muina aikoina voit lähettää meille
sähköpostia osoitteeseen

toimisto@piravh.fi tai ottaa yhteyttä

kotisivujen kautta. Kesäkuukausina

luemme sähköpostia vain

harvakseltaan.

Toimistosihteeri ja rahastonhoitaja

Kirsti Sillanpää

p. 040 752 6256

kirstisillanp@gmail.com

Aivoliiton Järjestösuunnittelija

Carita Sinkkonen

p. 050 308 9095

carita.sinkkonen@aivoliitto.fi

Hämeenkatu 5 A 4.kerros,

33100 Tampere

**Mahdolliset juttuvinkit ja aineisto
yhdistyksen sähköpostiin:**

toimisto@piravh.fi

Toimitus: Tiedotustoimikunta

Ulkoasu ja taitto: Minna-Elina Halen

Painosmäärä: 700 kpl

Paino: Pk-paino Oy