

Aivohalaus

Yhteistyössä Afasiasäätiön kanssa

UUDENMAAN AVH-YHDISTYKSEN JÄSENLEHTI

4/2018



UUDENMAAN AVH-YHDISTYKSEN JÄSENLEHTI

Tämä on Uudenmaan AVH-yhdistyksen jäsenlehti, joka julkaistaan neljä kertaa vuodessa. Yhdistys järjestää monenlaista vertaistukitoimintaa, kuten kerhoja ja retkiä, joilla pyritään tukemaan aivoverenkiertohäiriön saaneen tai etenevää sujumatonta afasiaa sairastavan henkilön ja hänen omaisensa osallistumista ja arjessa selviytymistä.

Mikäli haluat liittyä yhdistyksen jäseneksi, ota yhteyttä:

toiminnanjohtaja Heidi Elorantaan (yhteystiedot alla) tai Aivoliiton järjestösuunnittelija Linda Lindroosiin (puh. 040 8450 430 tai linda.lindroos@aivoliitto.fi)

YHTEYSTIEDOT

Vipusentie 3, 00610 Helsinki
fax: 09 - 774 1031
www.afasiakeskus.fi

Olemme myös Facebookissa:
www.facebook.com/
uudenmaanavhyhdistys/



SOSIAALI- JA
TERVEYSJÄRJESTÖJEN
AVUSTUSKESKUS

UUDENMAAN AVH-YHDISTYS

Heidi Eloranta, toiminnanjohtaja
puh. 040-5408 884
yhdistys@afasiakeskus.fi

Yhteydenotot ensisijaisesti sähköpostitse, mutta voit myös jättää viestin vastaajaan, mikäli et tavoita toiminnanjohtajaa puhelimitse.

Kaija Väänänen, puheenjohtaja
puh. 040 543 7052
email. kaija.vaananen@saunalahti.fi

AFASIASÄÄTIÖN PALVELUT OY

Sari Ståhl, johtaja
puh. 044-777 7601
sari.stahl@afasiakeskus.fi

Päivi Asiainen
lähihoitaja, päivätoiminta
puh. 044-777 7600
toimisto@afasiakeskus.fi

Keittiö, puh. 044-777 7604
Laskutus/toimisto, puh. 044-777 7600

Päivätoiminta

Päiväkuntoutusasiat,
puh. 044-777 7601
Fysioterapeutti, puh. 044-777 7605
Ryhmäohjaaja, puh. 044-777 7606

Tuettu asuminen, Villa Afasia

sairaanhoitaja Minna Tontti
puh. 044-777 7603
asuntola@afasiakeskus.fi

AFASIASÄÄTIÖN PALVELUT OY:N HALLITUS

Lasse Liemola, puheenjohtaja
lasse.liemola@liemola.com



SISÄLLYSLUETTELO

Ajankohtaista	3
Nyt kauniit joulukortit Uudenmaan AVH-yhdistyksestä!	4
Yhdistyksessä tapahtuu	5
Kerhot	6, 8
Haetaan testiajia älypuhelinsovellukselle	10
Uusia mahdollisuuksia arjen sujuvoittamiseen	11
Suruadresseja	12
Mukaan Afasiakeskuksen päivätoimintaan	13
Tue toimintaa	14

Lehden ulkoasu ja taitto:
Kannen kuvan on ottanut:
Painos:

Eräsalon Kirjapaino Oy, Tampere
Sari Ståhl
1500 kpl

AJANKOHTAISTA

MUKAAN HALLITUS-TOIMINTAAN?

Yhdistyksen toimintamuodot muuttuvat ja uudistuvat jatkuvasti, jotta ne vastaavat parhaalla mahdollisella tavalla jäsenistön tarpeisiin. Onko sinulla tapahtumaideoita, joita toivoisit yhdistyksen järjestävän? Entä haluaisitko olla mukana ideoimassa ja toteuttamassa yhdistyksen toimintaa?

Hallitustoiminta tarjoaa mahdollisuuden olla mukana vaikuttamassa siihen, millainen yhdistyksemme on! Mikäli kiinnostuit ja haluat kuulla hallituksessa toimimisesta lisää, ota rohkeasti yhteyttä:
Puheenjohtaja Kaija Väänänen,
040 5437052,
kaija.vaananen@saunalahti.fi
Toiminnanjohtaja Heidi Eloranta,
yhdistys@afasiakeskus.fi



VUOSIKOKOUS

Yhdistyksen vuosikokous pidetään keskiviikkona 6.3. klo 16.30 alkaen Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3, Helsinki). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksen esityslista ja muut asiapaperit ovat nähtävillä kokouspaikalla. Tule mukaan kuulemaan, mitä yhdistyksessä tapahtuu sekä nauttimaan kahvia ja pullaa! Lämpimästi tervetuloa mukaan!



UUSI TIETOSUOJA-ASETUS

Euroopan unionin uusi tietosuojasetus tuli voimaan 25.5.2018. Sen myötä henkilötietojen käsittelyä pitää tehdä ennen kaikkea huolellisemmin ja läpinäkyvämmiin. Aivoliitossa ja sen jäsenyhdistyksissä henkilötietojen käsittely perustuu Yhdistyslakiin ja yhdistyksien pe-

rustehtävien suorittamiseen, kuten vertaistukeen, kouluttamiseen ja viestintään. Jäsenien henkilötietoja ei luovuteta ulkopuoliselle tahoille, ellei kyseessä ole esimerkiksi lehti-tilaus, jäsenlaskutus tai muu jäsenyyteen liittyvä tapahtuma. Muissa tilanteissa jäseneltä kysytään aina lupa tietojen antamiseen. Tarkemman kuvauksen henkilötietojen käsittelystä saa tietosuojaselosteesta, joka on saatavissa yhdistyksen jäsenrekisterinhoitajalta Heidi Elorannalta (yhdistys@afasiakeskus.fi; 040 540 8884) tai yhdistyksen nettisivuilta.

HYVÄÄ JOULUA!

Afasiakeskuksen päivätoiminta sekä yhdistyksen puhelinpäivystys ovat joulutauolla 20.12.2018-7.1.2019. Kiitos kuluneesta vuodesta! Rauhallista Joulua ja Hyvää Uutta Vuotta kaikille jäsenillemme ja yhteistyötahoillemme!



Osta tästä edullista mainostilaa!

Esim. 1/4-kokoinen mainos neljään lehteen vain 450€.

Neljään seuraavaan lehteen mainospaikan ostavalle mahdollisuus myös artikkelin julkaisuun lehdessä.

Ota yhteyttä:

Heidi Eloranta, yhdistys@afasiakeskus.fi

Nyt kauniit JOULUKORTIT Uudenmaan AVH-yhdistyksestä!

Ostamalla tuet työtämme AVH:n saaneiden henkilöiden ja heidän omaistensa sekä etenevää sujumatonta sairastavien henkilöiden ja heidän omaistensa hyväksi!
Kauniit joulukortit on maalannut ESA-ryhmämme vetäjä Tiina Leinonen!



Tonttu



Kranssi



Lumiukko



Lyhty

Teksti ja kieli: Kortit ovat saatavilla suomen- ja ruotsinkielisinä. Takana on kielestä riippuen teksti ”Rauhallista Joulua ja Hyvää Uutta Vuotta!” tai ”Fridfull Jul och Gott Nytt År!”

Hinta: 1 €/kpl tai kokoelma 20 kpl (kutakin korttia 5 kpl) 15 €

Kyselyt ja tilaukset: Heidi Eloranta (yhdistys@afasiakeskus.fi) tai kotisivujen kautta (www.afasiakeskus.fi/yhdistys/ajankohtaista). Kortit voi noutaa Afasiakeskuksesta (Vipusentie 3, Helsinki) tai ne voidaan postittaa ostajalle. Postitse toimitettaviin tilauksiin lisätään 3,50 €:n postituskulut.

YHDISTYKSESSÄ TAPAHTUU

TUOLIJOOGAKURSSI

Sydämellisesti tervetuloa ohjaamalleni tuolijoogakurssille Afasiakeskukseen (Vipusentie 3, Helsinki) perjantaisin 29.3., 5.4. ja 12.4. 2017 klo 14:30- 15:30. Kurssin hinta on 15 €/hlö. Ainoa notkea asia jonka kurssilla tarvitset on mieli. Kysy rohkeasti lisää! Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Heidi Viheriälä heidi.viheriala@welho.com tai puh. 040-5843188.



LAULUN SANOIN – tutkimushanke: Kuorolaulu afasian kuntoutuksessa (2017-2020)

Helsingin yliopiston Kognitiivisen aivotutkimuksen yksikössä on käynnistynyt uusi LAULUN SANOIN –tutkimushanke, jossa tutkitaan kuorossa ja kotona tapahtuvan lauluharjoittelun käyttöä afasian kuntoutuksessa. Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Uudenmaan AVH-yhdistyksen, Afasiakeskuksen, Aivoliiton, HYKS:n neurologian klinikan ja HUS-Kuvantamisen kanssa.

Tutkimukseen haetaan nyt vasemman aivopuoliskon aivoverenkiertohäiriön sairastaneita henkilöitä, joilla on vähintään lievä afasia ja jotka asuvat pääkaupunkiseudulla. Mukaan voi tulla joko yksin tai yhdessä läheisen kanssa. Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa laulukokemusta tai mu-

siikillisiä taitoja.

Lauluintervention toteuttavat kokee- neet laulunopettaja/kuoronjohtaja ja musiikkiterapeutti Afasiakeskukses- sa. Interventio kestää 4 kk ja koostuu kuntoutujien ja läheisten yhteisestä kuoroharjoittelusta, ryhmämuotoi- sesta melodisesta intonaatioterapi- asta ja tietokoneavusteisesta kotihar- joittelusta.

Tutkimus on satunnaistettu kontrol- loitu tutkimus, jossa seurataan kun- toutumisen edistymistä kielellisillä ja neuropsykologisilla testeillä, kysely- lomakkeilla ja aivokuvantamistutki- muksilla 10 kk ajan. Osa osallistujista saa lauluintervention seurannan alus- sa ja osa lopussa.

Aineistonkeruu alkoi syksyllä 2017 ja ensimmäinen interventioyryhmä aloitti toimintansa v. 2018 alussa. Nyt etsimme osallistujia vuoden 2019 aikana toteutettaviin interventiojak- soihin, joista ensimmäinen toteutuu keväällä ja toinen syksyllä.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen, ota yhteyttä tohtori- koulutettava Sini-Tuuli Siponkoskeen (sähköposti: sini-tuuli.siponkoski@ helsinki.fi, puhelin: 050-3768354). Hankkeen vastuullinen tutkija on do- senti Teppo Särkämö (sähköposti: teppo.sarkamo@helsinki.fi, puhelin: 050-5399065).

Tervetuloa mukaan laulamaan ja edistämään aivotutkimusta!



Senioripalvelutalo Villa Ensi tarjoaa tuettua ja turvallista asumismukavuutta keskellä kauneinta Helsinkiä.

Voit asua meillä myös tila- päisesti esim. oman asuntosi putkiremontin ajan.



Soita meille ja kysy lisää!
Maarit Ylimäki
Puh. 044 747 4177 tai
toimisto@villaensi.fi
Merikatu 23, 00150 Hki
www.villaensi.fi

Osta tästä edullista mainostilaa!

Esim. 1/4-kokoinen mainos neljään lehteen vain 450€.

Neljään seuraavaan lehteen mainos- paikan ostavalle mahdollisuus myös artikkelin julkaisuun lehdessä.

*Ota yhteyttä:
Heidi Eloranta
yhdistys@afasiakeskus.fi*

KERHOT

”STAFAT”-AFASIARYHMÄ

Kerho kokoontuu parittomien viikkojen torstai-päivinä klo 14.00–15.30 Kampin palvelukeskuksen (Salomonkatu 21) Broidi-huoneessa, 2.krs. Syksyllä kerho kokoontuu vielä 8.11., 22.11. ja 20.12. Kevään kerhopäivät ovat 3.1., 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5. ja 23.5. Yhteyshenkilö: Leena Malkamäki, puh. 040 503 1863.

SVENSKA STROKE KLUBBEN

Klubben träffas varannan måndag kl 15 på Arbis (Dagmarinkatu 2). Kontaktperson Victoria Mankki, tel. 0400 909 904.

OMAISTEN RYHMÄ

Ryhmä kokoontuu 2-3 viikon välein torstai-päivisin klo 16.00–18.00 Vuosaassa (Aurinkotuulenkatu 7). Kerho kokoontuu syksyllä vielä 25.10., 8.11., 15.11. ja 13.12. Kevään ensimmäiset kokoontumiset ovat 10.1. ja 24.1. Ryhmässä voimme olla yhdessä, keskustella ja vaihtaa ajatuksia osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Tiedustelut: Raili Salmi, puh. 050 468 9880 tai email. raili.tero@gmail.com.

VERTAISTUKIRYHMÄ ”ESA”

ESA on lyhenne sanoista ”etenevä sujumaton afasia”. Kyseessä on harvinainen sairaus, joka on nimensä mukaisesti luonteeltaan etenevä. Kyse ei siis ole aivoverenkiertohäiriöiden jälkitiloista, vaan omasta, erillisestä sairaudesta. ESA-ryhmään ovat tervetulleita niin etenevää sujumatonta afasiaa sairastavat henkilöt kuin heidän omaisensaakin.

Ryhmä on avoin ja jatkuvasti täydentyvä. Ryhmään voi tulla, silloin kun ehtii ja jaksaa: osallistumista jokaisen kokoontumiseen ei edellytetä. Ennakoilmoittautumista ei ole. Ryhmä kokoontuu Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3, Käpylä) klo 17.30–19.00. Syksyllä kerho kokoontuu vielä to 8.11. Kevään kerhopäivät ovat: to 10.1., ti 12.2., to 14.3., ti 9.4. ja to 9.5. Ryhmä järjestää myös omaisten tapaamisia. Ryhmää vetävät Tiina Leinonen ja Riitta Huusari. Lisätietoa vetäjältä: Tiina Leinonen, puh. 044 9790 551 tai email. esa.afa-sia@outlook.com

LIIKUNTAKERHOT

BOCCIA-KERHO

Bocciaa pelataan maanantaisin klo 14.30–16.30 Tapanilan työväentalolla, osoitteessa Sompiontie 4. Syksyn viimeiset pelit pelataan 10.12. Kevään pelit pelataan 7.1.-27.5.2019. Yhteyshenkilö: Kauko Karila, puh. 041-5462095, sähköposti: km.karila@kolumbus.fi.

KEILAILUKERHO

Liikuntaviraston kanssa yhteistyökurssina toteutettu, maksullinen keilailukerho kokoontuu tiistaisin klo 10.00–11.00 Helsinginkadun Urheilutalon keilahallissa. Syksyn viimeiset keilaukset pelataan 18.12. Kevään pelit alkavat 8.1. Keilauhossossa on tilaa uusille osallistujille! Kerhossa keilataan rennosti yhdessä aikaa viettäen ja samalla jutustellen. Mitään ennakkovaatimuksia ei ole! Aloita tästä uusi mukava harrastus :) Yhdistyksen sponsoroinnin ansiosta keilaus maksaa vain noin 30 e/vuosi. Yhteyshenkilö: Ilmo Suurnäkki, puh. 0400 577 340, email. ilmo.suurnakki@luukku.com.

JOOGARYHMÄ

Joogaryhmä kokoontuu Vipusenttien jumppasalissa perjantaisin klo 16.00–17.30. Syksyllä joogataan 14.9.-21.12. Kevään joogaharjoitukset alkavat 11.1.2019. Tiedustele ohjaajalta vapaita paikkoja. Ohjaaja Heidi Viheriälä puh. 040 584 3188 tai email. heidi.viheriala@welho.com. Lisätietoa Heidin joogaryhmistä: www.taiasana.fi

KUNTOSALIRYHMÄ

Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3, Helsinki) kokoontuva kuntosaliryhmä kokoontuu 3.9. alkaen yhteensä 12 kertaa maanantaisin klo 15.30–17.00. Keväällä kuntosaliryhmä kokoontuu 15 kertaa ajalla 7.1.2019–29.4.2019. Kuntosalin laitteet soveltuvat erittäin hyvin toispuolihalvauksen saaneille henkilöille. Ryhmä on maksullinen. Harjoituksia ohjaa fysioterapeutti Eric Pedrono. Ilmoittautumiset ja lisätiedot ensisijaisesti sähköpostitse, pedronoeric@gmail.com. Voit myös lähettää tekstiviestin tai jättää soittopyynnön, puh. 050 381 6299. Huom! Jos tarvitset siirtymässä apua, otathan oman avustajan maksutta mukaasi!

KÄSIJUMPPARYHMÄ

Ryhmässä treenataan koko kehon huomiointi- ja hahmottamiskykyä, aktivoidaan halvaantunutta yläraajaa ja harjoitellaan käden hienomotoriikkaa. Harjoituksia ohjaa fysioterapeutti Eric Pedrono. Ryhmä pidetään Afasiakeskuksessa (Vipusentie 3, Käpylä) 3.9. alkaen maanantaisin klo 17-18. Keväällä ryhmä pidetään ma 7.1.2019 alkaen. Hinta on 14 euroa/kerta. Ilmoittautumiset ja lisätiedot ensisijaisesti sähköpostitse, pedronoeric@gmail.com. Voit myös lähettää tekstiviestin tai jättää soittopyynnön, puh. 050 381 6299.

Kaikista palveluista
voi vähentää -50%
kotitalousvähennyksenä,
lukuun ottamatta
kotisairaanhoidoa.



=

ELSA-ASSISTENTTI

Esimerkkihinta -50%
kotitalousvähennyksen jälkeen.

98€/kk

Sisältää neljä 1h käyntiä kuukaudessa.

ELSA laskuttaa 196€/kk
-50% kotitalousvähennys = 98€/kk

Samalla kuukausi-
maksulla apua
vaihteleviin tarpeisiin.

Jokainen ikäihmisen päivä on erilainen ja
avun tarpeet vaihtelevat päivien mukana.
Yhtenä päivänä paras apu on imurointi,
toisena olisi tärkeintä huomata muutos
terveydentilassa tai jaksamisessa.

Tilanteet vaihtelevat, mutta jokaisen työn-
tekijämme ammattitaito on niin varmalla
pohjalla, että työ hoituu sujuvasti. Osaami-
semme takaa myös sen, että resurssijamme
riittää myös inhimillisiin asioihin.

ELSA-assistentti on aina sama tuttu ammatti-
lainen, joka auttaa kaikissa tilanteissa.
Ja aina samalla kuukausimaksulla.

Ota yhteyttä:

Kotisairaanhoido ELSA Oy
SANNI RYTSÖLÄ

toimitusjohtaja, sairaanhoitaja

020 1441 111

sanni.rytsola@elsa.fi

elsa.fi

VANHENEMISEN
ELSA

PARASTA AIKAA

Osta tästä edullista mainostilaa!

*Esim. 1/4-kokoinen mainos neljään
lehteen vain 450€.*

*Neljään seuraavaan lehteen mainos-
paikan ostavalle mahdollisuus myös
artikkelin julkaisuun lehdessä.*

*Ota yhteyttä:
Heidi Eloranta
yhdistys@afasiakeskus.fi*



MONIPUOLISIA TERAPIAPALVELUJA VALTAKUNNALLISESTI

Olemme Suomen suurin ja monipuolisin kuntoutus- ja
terapiapalveluiden tuottaja. Tarjoamme palveluita
KELA:n, kuntien, sairaanhoitopiiriin ja vakuutusyhtiöid-
en asiakkaille. Meille voi tulla myös itsemaksavana
asiakkaana.

Coronaria
KUNTOUTUSPALVELUT

OTA YHTEYTTÄ!

P. 010 525 8801

kuntoutus@coronaria.fi

coronariakuntoutuspalvelut.fi

Toimintaterapia | Puheterapia | Fysioterapia | Psykologipalvelut

ALUEKERHOT

VANTAAN AVH-KERHO

Kerhotapaamiset pidetään Myyrin-
gissä (Vaskivuorentie 10 B, 3. krs)
klo 14–16 joka kuukauden toisena
torstaina. Syksyllä kerho kokoontuu
vielä 8.11. ja 13.12. Kevään ensim-
mäiset kerhopäivät ovat 10.1., 14.2.
ja 14.3. Kerhon yhteyshenkilö: Rai-
mo Nikkanen, puh. 040 730 4973.

ESPOON AVH-KERHO

30.10.2018 klo 10-14 Espoon työvä-
enopiston järjestämä kokkikurssi:
Meze-pöydän antimia aivoveren-
kiertohäiriön kokeneille (kurssin-
numero E182859) Espoon keskukses-
sa, os. Lehtimäentie 1 A

7.11.2018 klo 12.00

Tutustuminen näyttelyyn taidekes-
kus Emmassa.

5.12.2018 klo 15-17

Laulua ja musiikkiharjoitteita Tapi-
olan palvelukeskuksessa, os. Länsi-
tuulentie 1 A, 3. kerros, Espoo. Iso
kokoontumistila. Musiikkiterapiao-
piskelija Arja Mehtälä

12.12.2018 klo 9.00

Palvelukeskuksen perinteinen yh-
teinen puurojuhla Tapiolan palvelu-
keskuksessa, os. Länsituulentie 1 A,
3. kerros, Espoo.

17.12.2018 klo 14.00

Teatterineuvos Seela Sella esiintyy
Tapiolan palvelukeskuksessa, os.
Länsituulentie 1 A, 3. kerros, Espoo.

6.2.2019 klo 15-17

Kerhotapaaminen Tapiolan palvelu-
keskuksessa os. Länsituulentie 1 A,
3. kerros, Espoo.

6.3.2019 klo 15-17

Kerhotapaaminen Tapiolan palvelu-
keskuksessa os. Länsituulentie 1 A,
3. kerros, Espoo.

3.4.2019 klo 15-17

Kerhotapaaminen Tapiolan palvelu-
keskuksessa os. Länsituulentie 1 A,
3. kerros, Espoo.

Toukokuun 2019 ohjelma on vielä
avoin.

Kerhon yhteyshenkilö:

Tuulikki Saikkonen, p. 040-5276703,
email. tuulikki.saikkonen@kolum-

bus.fi. Kerholla on myös keilaus-
toimintaa. Lisätiedot keilauksesta:
Markku Soinio, p. 040 5691 401.

PORVOON AVH-KERHO

Kerho järjestää säännöllisiä kerho-
tapaamisia sekä liikuntatoimintaa.
Kerho kokoontuu Porvoon suoma-
laisen seurakuntakodin pikkusalis-
sa (Lundinkatu 5) klo 13.00-15.00.
Syksyn viimeiset kerhopäivät ovat
29.11. ja jouluruokailu Gammel-
backan seurakuntakeskuksessa
(Viertotie 1) 13.12. klo 14. Kevään
kerhopäivistä voi tiedustella vetä-
jältä. Yhteyshenkilöt: Juha Ainasoja
(puh. 0400 877080, email. juhaaina-
soja@gmail.com) ja Sirpa Ainasoja
(puh 040 5623373).

LOVIISAN AVH-KERHO

Kerhotapaamiset palvelutalo Esp-
lanadissa kerran kuussa keskiviik-
koisin klo 16.30. Syksyllä kokoon-
nutaan 19.9, 17.10, 14.11. ja 12.12.
Kevään kerhopäivät ovat 16.1.,
13.2., 13.3., 17.4. ja 16.5. Kerhon yh-
teyshenkilö: Lasse Gröndahl, puh.
0500-496 995.

KIRKKONUMMEN AVH-KERHO

Kerho kokoontuu kerran kuussa ter-
veyskeskuksen ruokalassa (Virkatie
1, Kirkkonummi).

Torstaina 29.11. klo 17.00

Puheterapeutin vierailu.

Tiistaina 18.12. klo 19.00

Joulukonsertti musiikkitaloon Hel-
sinkiin. Tuliset tenorit ja suloiset
sopraanot, Pentti Hietanen, Jyr-
ki Anttila, Johanna Försti ja Maria
Lund. Bussikuljetus Terveyskeskuk-
selta klo 17.45.

Torstaina 31.1.2019 klo 17.00

Aihe vielä avoin.

Yhteyshenkilöt: Susanne Josefsson:
050 3274796, susanne.josefsson@
kirkkonummi.fi; Eija Alanko: 0400
506263, eija.alanko@kirkkonummi.fi
www.kirkkonummenavhkerho.net

KARIS-KLUBBEN

Karis klubben i Västra Nyland träf-
fas en gång per månad turvis i Karis
och i Ekenäs. Våra nästa möten är på
måndag 12.11. i Karis. I december
brukar vi ha julmiddag på någon
restaurang. För ytterligare informa-
tion kontakta Gunnel Törnroth, tel.
019 230 432.

LOHJAN AVH-KERHO

Yritämme aloittaa jokaisen kerhon
lyhyellä tuolijumpalla. Tämän jäl-
keen on ohjelmaosuus
ja lopuksi juomme pullakahvit.
Meillä on käytössä kerhossa vapaa-
ehtoinen kahvimaksu. Syksyn ohjel-
massa on vielä:

26.11.2018 järjestötila Punakaneli
Suurlohjankatu 21-23 klo 14-16
Kerhossa vieraana neurologi Kaisa
Kotisaari Lohjan sairaalasta.

10.12 2018 järjestötila Punakaneli
Suurlohjankatu 21-23 klo 14-16
Perinteiset pikkujoulut. Tarjoilus-
sa Glögi, Riisipuuro ja rusinasoppa
sekä joulutorttu kahvit omakustan-
teinen (2017 tarjoilun hinta oli 14€/
hlö) ilmentautuminen viim. marras-
kuun kerhossa.

Lohjan AVH kerhon keilaus 5.9.2018
alkaen klo 10-11 Lohjan keilahallil-
la. Ratamaksu jaetaan osallistujien
kesken. Yksi rata maksaa 18€/h. Kei-
laus joka keskiviikko klo 10-11. Vii-
meinen keilauskerta on 12.12 2018.

Kevään ohjelmatiedot vetäjältä.

Kerhon yhteyshenkilö: Jaana Aho-
nen, email. jaana.ahonen123@
gmail.com



Meillä olet osaavissa käsissä

Hae kommunikaatioon painottuvalle kurssille yhdessä läheisen kanssa Suomen johtavaan neurologiseen kuntoutuskeskukseen. Vuoden 2019 ensimmäinen kurssi alkaa helmikuussa.

Voit hakea myös harkinnanvaraiseen moniammatilliseen yksilökuntoutukseen. Yksilöllinen kuntoutus suunnitellaan tavoitteidesi mukaan. Myös yli 65-vuotiaille.

**AVH-kurssit –
HAE NYT!**

Ota yhteyttä! mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi / p. 040 133 7010 / www.kuntoutuskeskus.fi / [#munkunsi](https://www.facebook.com/munkunsi)

Osta tästä edullista mainostilaa!

Esim. 1/4-kokoinen mainos neljään lehteen vain 450€.

Neljään seuraavaan lehteen mainospaikan ostavalle mahdollisuus myös artikkelin julkaisuun lehdessä.

Ota yhteyttä:

Heidi Eloranta, yhdistys@afasiakeskus.fi

HAETAAN TESTAAJIA ÄLYPUHELINSOVELLUKSELLE

ICE Vahtikoira on ilmainen Android älypuhelimeen asennettava sovellus, joka valvoo puhelimen asennon muuttumista. Jos asento ei muutu määrätyn ajan kuluessa (pois lukien yöaika), niin sovellus lähettää tekstiviestin (tai soittaa) max kolmelle ystävälle ja pyytää heitä tarkistamaan tilanteen. Siis jos sattunut sairaskohtaus tai vakava onnettomuus eikä itse kykene soittamaan apua, niin ICE Vahtikoira tekee sen automaattisesti.

Mahdollista myös liittää langaton painonappi, jolla hälytyksen voi heti käynnistää. Myös etäohjaus ja sijainnin kysely tekstiviestillä sekä kotipaikkavalvonta (esim muistisairaat).

Sovellus on maksuton, ei vaadi rekisteröitymistä eikä sisällä mainoksia. Löytyy Android Play Kaupasta, haku „ICE Vahtikoira“. Kolme eri taasoista sovellusta, ehkä Midi-versio sopivin alkukokeiluun.

Ohjelmaa on pienessä piirissä vuoden verran testattu, nyt haetaan laajempaa testiä jotta saataisiin käyttökokemuksia sekä toiminnasta eri puhelinmalleissa.

Vahtikoirasta on myös omat sovellukset mökin lämpötilan valvon-

taan sekä lapsien kännykän käytön rajoittamiseen.

Lisätietoa www.icewatchdog.com, tai sähköpostilla info@icewatchdog.com

Taustaa:

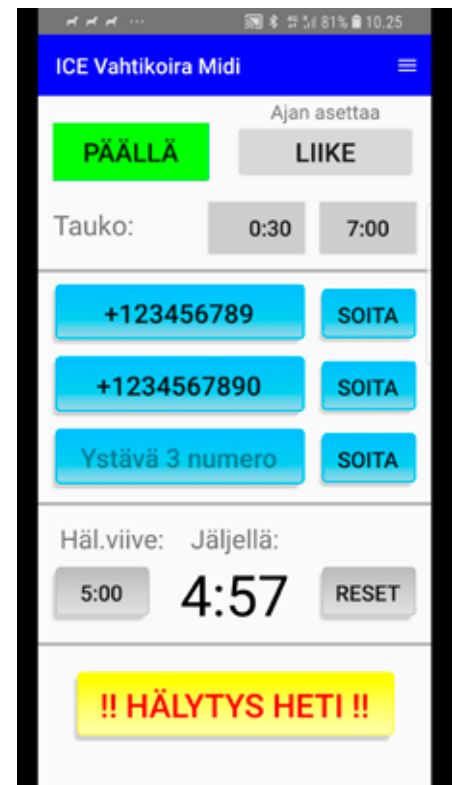
Äitini sai 56 vuotiaana aamulla aivohalvauksen, onneksi isä oli kotona ja äiti saatiin nopeasti hoitoon. Hänen oikea käsi halvaantui ja jalkakin melkein, pystyi onneksi asumaan kotona. Myöhemmin vielä kaatui ja joutui makaamaan lonkka murtuneena tunteja kunnes isä tuli kotiin.

Myös muita vastaavia tapauksia ollut lähipiirissä sekä lehdissä kerrottu tapauksista joissa ihmiset kuolleet kotona saatuaan yksin ollessaan sairaskohtauksen, jotkut löydetty vasta vuosien päästä mummioituneena.

Koska itse asun yksin ja matkustan paljon työn takia joten kukaan ei osaisi kaivata viikkoihin, niin aloin miettimään mitä minulle tapahtuisi jos saisin kotona sairaskohtauksen tai joutuisin vakavaan onnettomuuteen. Yritin etsiä olisiko olemassa älykännykkään asennettavaa sovellusta, joka hälyttäisi apua jos

puhelin on liikkumatta jonkin aikaa. En löytänyt, joten ajattelin kokeilla miten semmoinen tehdään. Tietotekniikan ammattilaisena se olikin yllättävän helppoa.

Mikko Kyllönen
puh 050-3370611



Kuvakaappaus Midi-version etusivusta

Osta tästä edullista mainostilaa!

Esim. 1/4-kokoinen mainos neljään lehteen vain 450€.

Neljään seuraavaan lehteen mainospaikan ostavalle mahdollisuus myös artikkelin julkaisuun lehdessä.

Ota yhteyttä:

Heidi Eloranta, yhdistys@afasiakeskus.fi

UUSIA MAHDOLLISUUKSIA ARJEN SUJUVOITTAMISEEN

Yhteiskunnan esteettömyys ja jokaisen ihmisen yhdenvertainen mahdollisuus osallisuuteen rakentuu useista erilaisista asioista. Monesti päähuomion vie rakennetun ympäristön esteettömyys. Se ei kuitenkaan ratkaise asiaa kaikkien kannalta. Erilaiset arkiset palvelu- ja vuorovaikutustilanteet voivat olla monille ihmisille vaikeita kommunikation liittyvien syiden takia. Ihmisillä on kokemuksia siitä, että en tullut oikein kohdatuksi ja kuulluksi. Usein toistuvana nämä kokemukset voivat johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen.

What Matters to Me on sovellus jonka avulla voi helposti kuvailla erityistarpeitasi sekä asioita, joita toivoo muiden ihmisten ottavan huomioon. What Matters to Me tekee näiden asioiden viestimisen

helpoksi. Sen hyödyntäminen lisää esteettömyyttä ja yhdenvertaisuutta erilaisiin arkisiin tilanteisiin ja kohtaamisiin.

Sovellus toimii internetissä. Sovelluksessa käyttäjä tekee tarvesivun, johon voi helposti ja monipuolisesti kuvailla erityistarpeensa ja huomioon otettavat asiat. Tarvesivun hyödyntämiseen on monia vaihtoehtoja. Sen voi näyttää omasta puhelimesta/mobiililaitteesta erilaisissa tilanteissa. Sivun linkin voi lähettää etukäteen paikkoihin, joihin on menossa ja haluaa varmistaa, että tarpeet on mahdollista huomioida. Lisäksi sen voi halutessaan liittää EU:n Vammaiskorttiin QR-koodilla, jolloin tarpeiden kuvaukset ovat aina ajantasaisesti saatavilla kortin käyttötilanteissa.

Sovellus on suomalaisen Bestser Oy:n kehittämä ja sen käyttäminen on alkanut Suomessa kesäkuussa 2018. What Matters to Me'tä voi käyttää suomen lisäksi englanniksi ja käyttäjäkunta on laajenemassa myös ulkomailla. Sovellusta voi koella maksutta 30 päivän ajan. Sen käyttöönottoaminen on yksinkertaista ja nopeaa.

Sovellus löytyy osoitteesta
<https://app.whatmattersme.com>

Lisätietoja:
<http://www.bestser.fi/what-matters-to-me-palvelu/>

Johanna Mätäsaho
toimitusjohtaja
Bestser Oy

Palvelutilanteet ja avustaminen



Minulla on vaikeuksia puheen tuottamisessa



Puhu minulle selkeästi ja hitaasti

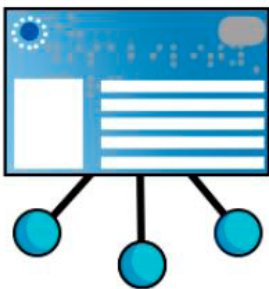


Minulla on vaikeuksia muistamisessa



Erityistarpeeni eivät näy päällepäin

Hyödynnä palvelua monilla eri tavoilla - esteettömyyttä ja yhdenvertaisuutta sinulle!



Linkitä tarpeidesi kuvaus EU:n Vammaiskorttiin (Suomessa tilattuihin kortteihin)



Varmista etukäteen tarpeidesi huomiointi



Auta muita huomioimaan tarpeesi palvelutilanteissa

SURUADRESSEJA

Uudenmaan AVH-yhdistys on julkaissut kolme erilaista suruadressia. Kaikkien adressien kuvat on maalannut ESA-ryhmän vetäjä Tiina Leinonen.



ENKELI

"Syvästi kaivaten"



**VALKOISET
KUKAT**

"Rakkaudella muistaen"



**PUNAINEN
KUKKA**

tekstitön

Koko: avattava A4
Adressi sisältää: valkoisen nyörin, neljä erilaista sisälehteä (suomen- tai ruotsinkieliset) sekä kirjekuoren.
Hinta: 15 €/kpl + mahdolliset postituskulut.
Tilaaminen: adresseja voi tilata yhdistyksen nettisivuilta (www.afasiakeskus.fi) tai toiminnanjohtaja Heidi Elorannalta (yhdistys@afasiakeskus.fi; 040 540 8884).
Toimitus: tilauksen voi noutaa Afasiakeskuksesta (Vipusentie 3, Helsinki) tai se voidaan lähettää tilaajalle postitse, jolloin tilauksen hintaan lisätään postituskulut.

ADRESSIEN SUOMENKIELISET SISÄLEHDET OVAT:

"Nuku untasi rauhaisaa,
sitä siunatkoon
Isä taivaan ja maan."
...muistoa kunnioittaen ja suruun osaa ottaen...

"Polkua mennyttä katselen,
sidon muistojen kukista seppeleen.
Siihen kukat niin ilon kuin murheenkin,
polun varrelta poimin, jota kuljettiin."
...muistoa kunnioittaen ja suruun osaa ottaen...

"Vaan ylitse kaikkien kyynelten
tuhat muistoa meitä lohduttaa.
Ne on tallessa päivien menneiden
- tuhat muistoa kulutaakin kalliimpaa."
...muistoa kunnioittaen ja suruun osaa ottaen...

Ei värssyä. Vain teksti:
...muistoa kunnioittaen ja suruun osaa ottaen..

ADRESSIEN RUOTSINKIELISET SISÄLEHDET OVAT:

"En kär vän dör aldrig.
Han lever i våra tankar,
hjärtan och minnen."
Till minnet av...

"Så tomt är vårt sinne,
när vi ett sista avsked tar.
Inga ord vi finner,
dock i vårt minne äd du kvar."
Till minnet av...

"Tack för vad Du givit,
tack för vad Du var.
Tack för ljusa minnen
som Du lämnat kvar."
Till minnet av...

Ei värssyä. Vain teksti:
Till minnet av...

MUKAAN AFASIAKESKUKSEN PÄIVÄTOIMINTAAN!

Ensiksi on hyvä tietää, että lääkärin lähetettä ei tarvita päivätoimintaan osallistumiseen. "Sujuvin reitti askel askeleelta"

1. Etsi valmiiksi kopiot lääkärinlausunnoista sairastumisen ja nykyisen toimintakyvyn osalta, yhteyshenkilöiden (omaiset, kotihoito jne.) tiedot ja muut terveydentilaa koskevat paperit, kuten terapeuttien lausunnot ja voimassa oleva lääkelista.

2. Ota yhteyttä Afasiakeskukseen, 044-7777 601 ja varaudu sopimaan tutustumisaika. Tutustumiskäynti kestää noin tunnin ja se sovitaan AINA ennen varsinaista aloittamista.

Tutustumiskäynnin aikana on tarkoitus mm.

- käydä läpi tulevan asiakkaan sairastuminen ja nykyinen toimintakyky/omat tavoitteet ja toiveet

- todeta, onko toimintamme sopivaa asiakkaan tarpeisiin

- kertoa tulevalle asiakkaalle kuljetuksista, laskutusmenettelyistä yms. käytännön asioista

- täyttää yhdessä maksusitoumus-hakemus sosiaalivirastolle

- esitellä talon tilat ja toiminnot Tutustumiskäynnille ovat kaikki asiakkaan lähipiirin / hoitoyhteistyöhöihin kuuluvat lämpimästi tervetulleita!

3. Tutustumiskäynnin jälkeen Afasiakeskuksesta lähetetään maksusitoumuspyynnöt eteenpäin sosiaalivirastolle. Vastaus tulee sekä asiakkaalle kotiin, että Afasiakeskukselle.

4. Kun maksusitoumuksesta on tullut kopio Afasiakeskukseen, sieltä soitetaan asiakkaalle ja vasta siinä vaiheessa voidaan sopia varsinaisen aloituspäivämäärä. Kun aloituspäivä on sovittu, Afasiakeskus ilmoittaa asiakkaan tiedot kuljetusyhtiölle ja käynnistää yhteiskuljetuksen. Tämän jälkeen kuljetus toimii "automaattisesti". Mikäli asiakas ei ole tulossa päiväkontoutukseen esim. sairastumisen vuoksi, on kuljetuksen peruuttaminen siltä päivältä asiakkaan tehtävä.

Lisätietoja:

Afasiakeskuksen johtajalta
Sari Ståhlilta,
puh. 044 7777 601 tai
sari.stahl@afasiakeskus.fi

Taita ja kiinnitä puolet yhteen.



Tervetuloa jäseneksi!

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun.

Aivoliitto ry
Tunnus: 5006009
Info: 1200
00003 VASTAUSLÄHETYS

Aivoliitto



Aivoliitto
Jäsenyhdistys

TUE TOIMINTAA

Uudenmaan AVH-yhdistys tekee työtä aivoverenkiertohäiriön (AVH) saaneiden henkilöiden ja heidän omaistensa hyväksi. Yhdistys tarjoaa myös tietoa ja tukea niille, joilla on etenevä sujumaton afasia. Toi-



mintamuotoihimme kuuluu mm. neuvontaa, vertaistukitoimintaa, luentoja, keskustelu- ja liikuntaryhmiä, kursseja, virkistystapahtumia ja matkoja. Toimintamuotomme kehittyvät ja laajenevat koko ajan.

Uudenmaan AVH-yhdistys ei tavoittele toiminnallaan rahallista hyötyä. Ehdoton edellytys yhdistyksen toiminnan mahdollistamiseksi ovatkin avustukset, joita haetaan vuosittain useilta eri tahoilta. Avustukset ovat aina harkinnanvaraisia eli takeita rahallisesta tuesta ei koskaan ole.

Sääntöjensä mukaisesti Uudenmaan AVH-yhdistys ottaa vastaan myös testamentteja. Saamallaan varoilla yhdistys mahdollistaa toimintansa jatkumisen ja palvelujen (Afasia-lehti ja muut tiedotus, neuvonta, vertaistuki, kerhot, retket ja

muu toiminta) tarjoamisen jäsenistönsä hyväksi.

Testamenttilahjoituksella voit ilmaista tahtosi ja varmistaa, että lahjasi menee Sinulle tärkeään tarkoitukseen. Uudenmaan AVH-yhdistys on vapaa perintöverosta, eli testamentatut varat käytetään kokonaisuudessaan yhdistyksen toiminnan tukemiseen testamentintekijän toiveen mukaisesti.

LÄMMIN KIITOS TUESTASI.

Lisätietoa:

toiminnanjohtaja
Heidi Elorannalta
p. 040-540 8884
yhdistys@afasiakeskus.fi



Haluan liittyä jäseneksi

AVH-yhdistykseen

Yhdistyksen nimi Uudenmaan AVH-yhdistys ry

Jos yhdistyksen nimi ei ole tiedossa, tämä kohta jätetään tyhjäksi. Tällöin jäsen liitetään asuinkuntaa lähimpänä toimivaan yhdistykseen.

ammattilaisten yhdistykseen (Suomen Pro AVH ry)

Aivoliiton kannatusjäseneksi

Olen

aivoverenkiertohäiriön sairastanut.

Sairastumisvuosi _____

läheinen ammattilainen

muu _____

Minulla on afasia.

Haluan AVH-lehden myös CD:lle luettuna äänilehtenä.

Sukupuoli nainen mies

Kieli suomi ruotsi muu

Syntymäaika _____

Etunimi _____

Sukunimi _____

Osoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

Lähetämme tiedot paikalliselle jäsenyhdistyksellemme. Vuosittainen jäsenmaksu vaihtelee 15–25 euron välillä yhdistyksestä riippuen. Jäseneksi liittyvän pitää olla vähintään 15-vuotias.

Kannatusjäsenen jäsenmaksu on yksityishenkilöille 50 euroa, yhteisöille ja säätiöille 80 euroa ja yrityksille 500 euroa vuodessa.

Suostun tietojeni tallentamiseen jäsen- ja lehtirekistereihin. Tietojani ei luovuteta ulkopuolisten käyttöön.

Allekirjoitus _____

Villa Afasia

Turvallista, tuettua asumispalvelua
Vipusentie 3, 00610 Helsinki

- Asukkaalle laaditaan yksilölliset tarpeet huomioiva hoito- ja palvelusuunnitelma
- Kodikkaat, esteettömät tilat
- Kotiruoka omasta keittiöstä
- Ammattitaitoinen henkilökunta ympäri vuorokauden
- Viihtyisä ympäristö ja hyvät kulkuyhteydet



- **Tilapäisen hoidon tai asumisen tarpeisiin**
- **Omaishoitajavapaan ajaksi, palvelusetelillä**
- **Pitkäaikaiseksi kodiksi**

Olet lämpimästi tervetullut tutustumaan palveluihimme!

Samalla näet viihtyisät yhteistilat, aistit yleisen tunnelman sekä tutustut henkilökuntaamme.

p. 044 - 7777 603

Vastaava hoitaja 044 - 7777 608

www.afasiakeskus.fi





Posti Green

Osta tästä edullista mainostilaa!

*Esim. 1/4-kokoinen mainos neljään
lehteen vain 450€.*

*Neljään seuraavaan lehteen mainos-
paikan ostavalle mahdollisuus myös
artikkelin julkaisuun lehdessä.*

*Ota yhteyttä:
Heidi Eloranta
yhdistys@afasiakeskus.fi*

Osta tästä edullista mainostilaa!

*Esim. 1/4-kokoinen mainos neljään
lehteen vain 450€.*

*Neljään seuraavaan lehteen mainos-
paikan ostavalle mahdollisuus myös
artikkelin julkaisuun lehdessä.*

*Ota yhteyttä:
Heidi Eloranta
yhdistys@afasiakeskus.fi*