

# Palveluesite 2024



**Kurssit  
Tuetut lomat  
Liiton palvelut**

# Sisällys

**3 Lukijalle**

**4 Kurseista hyötyä myös työssäkävälle**

**6 Yleistä kurssitoiminnasta**

**10 Ryhmämuotoiset sopeutumista tukevat kurssit 2024**

11 Essentiaalinen vapina

12 Dystonia

13 Parkinsonin tauti

15 Parkinson plus -oireyhtymä (PSP, MSA, CBS)

16 Huntingtonin tauti

17 Liikehäiriösairaiden läheiset

17 Yhteiset kurssit liikehäiriösairaille

**24 Tuetut lomat**

**26 Liiton muut palvelut**

**31 Liiton tapahtumakalenteri 2024**

# Lukijalle,

Liikehäiriösairauksien liitto palvelee kaikkia liikehäiriösairauksia sairastavia ja heidän läheisiään. Liiton järjestölähtöiset palvelut täydentävät julkisen terveydenhuollon ja Kelan järjestämiä palveluita.

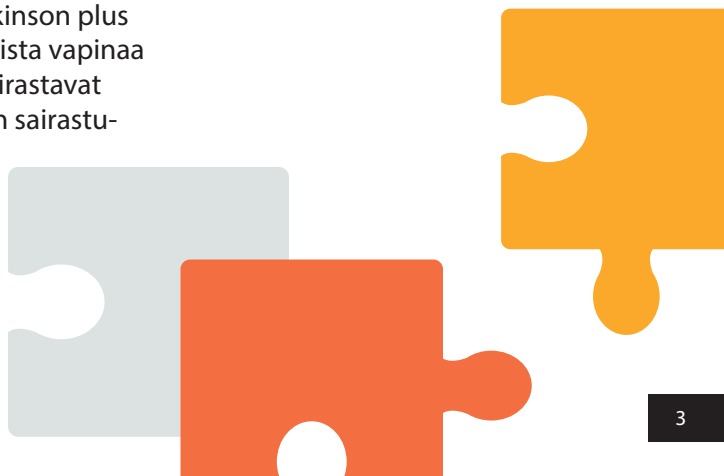
Toivomme, että tämän palveluesitteen avulla löydät sinulle ja läheisesi sopivat neuvonta- ja tukipalvelut sekä ryhmämuotoiset sopeutumista tukevat kurssit. Hyödynnä palveluita matalalla kynnyksellä ja tule rohkeasti mukaan toimintaan. Palveluiden hyödyntäminen ei edellytä jäsenyyttä liiton jäsenyhdistyksissä.

Liikehäiriösairauksien liitolla on ryhmämuotoista kurssitoimintaa erityisesti niille liikehäiriösairaille, joille Kela tai mikään muu taho ei sellaista järjestä. Näitä ovat epätyypillisiä parkinsonismeja (ns. Parkinson plus -oireyhtymää), essentiaalista vapinaa ja Huntingtonin tautia sairastavat sekä Huntingtonin taudin sairastumisriskissä olevat.

Parkinsonin tautia ja dystoniaa sairastaville kurssveja tarjoaa myös Kela. Läheisten kannattaa tutustua lisäksi Omaishoitajaliiton tarjoamiin palveluihin. Kelan kautta voi hakeutua omaishoitajan kuntoutuskursseille joko yksin tai yhdessä aikuisen omaishoidettavan kanssa.

Osa tässä esitteessä esitellyistä palveluista tuotetaan yhdessä yhteistyökumppaniemme kanssa.

Saat kauttamme vastauksia moniin kysymyksiin. Tarvittaessa autamme sinua myös löytämään vertaistuen pariin - et ole yksin!



Teksti: SATU MATIKAINEN

# Kursseista hyötyä myös

*Vaikka jotkut liikehäiriösairaudet mielletään helposti ikäihmisten sairauksiksi, myös työikäisiä sairastavia on runsaasti. Sairauden vuoksi työelämässä pysyminen vaatii erilaista sopeutumista ja tukea sekä tarvittaessa työskentelytapojen tai työpisteen muuttamista. Kyseisiin asioihin voi löytyä apua esimerkiksi Liikehäiriösairauksien liiton kursseilta.*



Harri Kuisti

**Harri Kuisti** on yksi esimerkki Parkinsonin tautia sairastavasta henkilöstä, joka on edelleen työelämässä. Hän sai diagnoosin viisi vuotta sitten, ollessaan 52-vuotias.

– Tautini on kehittynyt todella hitaasti. Näiden vuosien aikana ei ole tapahtunut merkittävää muutosta. Kävely on ehkä hieman huonompaa kuin ennen, Harri kertoo.

Harrin oireet eivät ainakaan vielä ole toimintakykyä selvästi haittaavia. Pysyäkseen työelämässä mahdollisimman pitkään, Harri toivoi saavan

sa sairauteensa liittyen vinkkejä ja hyviä käytäntöjä, joita hän voisi ottaa huomioon nimenomaan työelämässään. Harri halusi myös tietää, minkä kuntoiset ihmiset pystyvät vielä käymään töissä. Näistä syistä hän päätti hakea liiton järjestämälle Avaimia työssä jaksamiseen -verkkokurssille.

– Halusin nähdä sen realismin, miten työt onnistuvat sairauden eri vaiheissa olevilla ihmisillä, Harri täsmentää.

Kurssilla Harri huomasi, että osalla osallistuneista oli paljon pahempaa oireistoa kuin hänellä itsellään,

# ös työssäkäyvälle

mutta siitä huolimatta he ovat vielä työelämässä.

– Pistin merkille, että meitä sairastavia on todella suuri kirjo.

Harri kokee olevansa onnellisessa asemassa siinä mielessä, että hänen oireensa ovat vielä hyvin lieviä, ja hänen työnsä on tietyllä tavalla helppoa konttorityötä. Jos hyvin käy, hän pystyy jatkamaan työtään vielä vuosia.

– Eräs kurssilainen kertoi käyvänsä ulkomailla komennuksilla. Esimerkiksi sellaisessa työssä tulee varmasti aikaisemmin se raja vastaan, ettei voikaan enää työskennellä sairauden vuoksi.

Työtä tehdessään Harri käyttää paljon tietokonetta. Hän on huomannut tekevänsä välillä lyöntivirheitä.

– Oikea käsi antaa välillä niitä virheitä, siksi käytän hiirtäkin nykyään vasemmalla kädellä.

Harri kokee olevansa tyytyväinen siihen, että muun muassa näihin lyöntivirheisiin hän sai apua liiton kurssilta.

– Kuulin esimerkiksi Wordin sanelumahdollisuudesta sekä tuplaklikkauksen pois kytkemisestä. Niistä on varmasti hyötyä, jos käden kunto huononee. Sain kurssilta siis sitä, mitä sieltä lähdin hakemaan, hän havainnollistaa.

Vaikka Harrilla oli ennakkoluuloja siitä, ettei hän työikäisenä voisi hyötyä välttämättä liiton järjestämästä toiminnasta tai liiton tuottamista materiaaleista, hän on nyt tullut toisiin ajatuksiin.

– Huomasin, että moni onkin samantyyliisessä tilanteessa. Sitä jakaamaa on. Voisin hyvin ajatella jatkossakin pyrkiväni tällaiselle kurssille. Ja jos joku muu pohtii osallistumista – kannattaa ilman muuta hakea. Ei menetä mitään, ja keskustelu sekä vertaistuki on mukavaa, Harri summaa.

# Liikehäiriösairauksien liiton kurssitoiminta

---

**Ryhmämuotoisten kurssiemme tavoitteena** on tukea sairauteen sopeutumista. Kurseillamme sairastavat ja heidän läheisensä etsivät yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa vastauksia liikehäiriösairauksiin liittyviin kysymyksiin: Miten selviän etenevän sairauden kanssa? Mitä voin tehdä sairauden oireiden lievittämiseksi ja omien voimavarojen sekä hyvinvoinnin lisäämiseksi?

**Kurssimme järjestetään pääosin avomuotoisina.** Avomuotoisiin kursseihin ei sisälly majoitusta. Omakustanteisesta majoitusmahdollisuudesta kerrotaan erikseen kyseisen kurssin kohdalla. Avomuotoisilla kurseilla ei ole avustavaa hoitohenkilökuntaa, joten kurssilla pitää selviytyä omatoimisesti.

**Internaattikursseja** järjestetään osalle kohderyhmistämme kuntoutuslaitoksissa, joissa on avustavaa henkilökuntaa. Näihin kursseihin sisältyy majoitus täysihoidolla omavastuuhintaan 20 €/kurssipäivä.

**Verkkokurssit** toteutetaan pelkästään verkossa. Ne sisältävät kuusi videoryhmätapaamista Teams-alustalla. Jokaisessa tapaamisessa on mukana liiton kurssiohjaaja ja kyseisen kurssikerran aiheen asiantuntija. Verkkokurssi on luonteeltaan keskusteleva ja sisältää pienryhmätyöskentelyä.

Verkkokursseilla on omat verkkosivut, joissa on kurssiin liittyviä materiaaleja ja välitehtäviä. Välitehtävien tarkoitus on antaa eväitä tulevan aiheen käsittelyyn ja ryhmäkeskusteluihin.

Verkkokurssille osallistumista varten tarvitsset perustiedot ja -taidot tietokoneen ja internetin käytössä. Laitteena tulisi olla alle viisi vuotta vanha pöytä-, kannettava-, tablet-tietokone tai älypuhelin, hyvin toimiva nettiyhteys, kuulokemikrofoni ja kamera (kiinteä/webkamera). Tarvittaessa annamme opastusta Teams-alustan käyttöön.

## Kurssien kohderyhmät

---

Kursseja järjestetään seuraaville kohderyhmille: essentiaalista vapi-naa, Parkinsonin tautia, dystoniaa, Huntingtonin tautia, Parkinson plus -oireyhtymää (PSP, MSA, CBS) ja muita harvinaisia liikehäiriösairauksia sairastaville sekä Huntingtonin taudin sairastumisriskissä oleville.

Kursseja järjestetään diagnoosi-kohtaisesti sekä yhteisesti kaikille liikehäiriösairaille. Kurseille voi osal-

listua kurssista riippuen joko yksin tai läheisen kanssa. Läheisille on lisäksi oma liikehäiriösairaiden läheisille suunnattu verkkokurssi.

Osa kurseista järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa. Niissä kohderyhmänä ovat liikehäiriösairauksia sairastavien lisäksi myös muita neurologisia sairauksia sairastavat.

## Kurssien tavoitteet ja sisältö

---

Kurssit tarjoavat tietoa ja mahdollisuuden vertaistukeen. Kurseilta saat lisäksi mm. vinkkejä liikuntaan ja itsehoitoon sekä omien voimavarojen löytämiseen ja hyödyntämiseen arjessa. Kurssin alussa käydään keskustelua osallistujien tavoitteista kurssille. Näin osallistujilla on aktiivinen rooli ja mahdollisuus vaikuttaa kurssin sisältöön.

**Diagnoosikohtaiset kurssit** tarjoavat perustietoa sairaudesta ja sen hoidosta. Kurssilaisten keskinäinen vertaistuki painottuu kyseiseen sairauteen ja elämiseen sen kanssa.

**Teemamuotoiset kurssit** on tarkoitettu kaikille omatoimisille liikehäiriösairaille. Diagnoosin sijasta yhdistävänä tekijänä voi olla kiinnostus tiettyyn teemaan (esim. liikunta, tanssi, luovuus ja mielen hyvinvointi), samantyyppiset oireet (esim. puheongelmat) ja/tai elämäntilanne (esim. työssä käyminen). Tietoa saa erityisesti kurssin teemaan liittyen. Vertaisten kesken jaetaan kokemustietoa sairaudesta.

## Haku kursseille

---

Liikehäiriösairauksien liiton kotisivuilla kurssit löytyvät sairausryhmäkohtaisesti palvelut-osiosta. Pääset selailemaan sekä valitsemallesi sairausryhmälle tarkoitettuja diagnoosikohtaisia kursseja että kaikille liikehäiriösairaille yhteisiä kursseja samassa paikassa. Kurssille hakeminen tapahtuu ensisijaisesti sähköisesti. Valitsemasi kurssin kohdalta löytyy myös tulostettava hakulomake.

Paperisia hakulomakkeita saa liiton keskus- ja aluetoimistoista. Paperinen kurssihakemus toimitetaan osoitteeseen:

Liikehäiriösairauksien liitto ry/Kurssit, Käsityöläiskatu 4 A, 20100 Turku.

KURSSIASIAT  
p. 02 2740 418  
ti-to klo 12–14  
kurssi@liikehairio.fi  
Liikehäiriösairauksien liitto  
Käsityöläiskatu 4 a  
20100 Turku

### Haku sähköisesti:

1. Mene osoitteeseen [www.liikehairio.fi](http://www.liikehairio.fi) > palvelut > (valitse diagnoosi) > kurssit
2. Kun löydät haluamasi kurssin, klikkaa auki kurssin tiedot. Kurssitietojen alla on painike HAE KURSSILLE. Paina sitä.
3. Täytä kurssihakemus huolellisesti omilla tiedoillasi ja paina lähetä-painiketta. Huom! Odota rauhassa sulkematta sivua. Hakulomake ilmoittaa, mikäli jokin kohta on jäänyt täyttämättä. Lomakkeen lähetyks ei onnistu, jos pakollisia kenttiä on jäänyt täyttämättä.
4. Saat sähköpostiisi vastausviestin, kun hakemus on tullut perille.

Jos olet jostain syystä epävarma, tuliko lomake perille, voit varmistaa sen lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [kurssi@liikehairio.fi](mailto:kurssi@liikehairio.fi).

Hakulomake toimitetaan Liikehäiriösairauksien liittoon kurssin viimeiseen hakupäivään mennessä. Hakiessasi internaattikurssille toimita myös ajantasainen (alle 6 kk vanha) sairauskertomusteksti hakemuksen liitteeksi. Liitteen lähetyks onnistuu suojatun sähköpostin kautta. Linkki suojattuun sähköpostiin löytyy kotisivuilta hakemasi kurssin kohdalta.



## Valinta kurssille

---

Täytä hakemus huolellisesti, sillä valinta kurseille perustuu hakemuksessa annettuihin tietoihin. Valinnan edellytyksenä on, että **hakija kuuluu kurssin kohderyhmään, hakijan toimintakyky on riittävä ja kurseillemme osallistumisesta on kulunut vähintään kaksi vuotta.**

Hakemukset pisteytetään kolmen kriteerin perusteella:

- hakijan osallistuminen aiemmille Liikehäiriösairauksien liiton kursseille
- vastaavatko henkilökohtaiset tavoitteet kurssin tavoitteita
- tukeeko kurssi hakijan arjessa selviytymistä.

Tavoitteena on löytää hakemusten perusteella mahdollisimman hyvin yhteen toimiva vertaisryhmä. Kurseille valitaan osallistujat hakuajan päätyttyä. Päätöksestä ilmoitetaan kaikille hakijoille viimeistään kymmenen päivää hakuajan päättymisen jälkeen.

## Rahoitus

---

Kurssit järjestetään STEAn (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) ja Opintokeskus Siviksen rahoituksella. Yöpymisen sisältävillä kursseilla perime osallistujilta omavastuun. Muut kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

**Liikehäiriösairauksien liitto pidättää oikeuden muutoksiin.**

# Ryhmämuotoiset sopeutumista tukevat kurssit 2024

---



## Essentiaalista vapinaa sairastaville

### ESSENTIAALINEN VAPINA -VERKKOKURSSI

#### Essentiaalista vapinaa sairastavat

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa essentiaalisesta vapinasta sekä tukea sairauteen sopeutumista ja sen kanssa elämistä. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. sairauden hoito, mieliala ja sopeutuminen, arkeen liittyvät haasteet ja sosiaaliturva. Kurssilla on asiantuntijoiden (mm. neurologi, psykologi ja toimintaterapeutti) alustamia keskusteluja. Tärkeässä roolissa on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina.

#### Kurssinro 1024

9.4. klo 13–15.30

16.4. klo 13–15.30

23.4. klo 13–15.30

7.5. klo 13–15.30

14.5. klo 17–19.30

21.5. klo 13–15.30

Verkossa

Haku päättyy 10.3.2024

### KEHOLLINEN ILMAISU

#### Essentiaalista vapinaa ja dystoniaa sairastavat

Kurssilla tavoitteena on löytää musiikin, äänen ja liikkumisen avulla keinoja itseilmaisuun. Asiantuntijan johdolla teemme rentouttavia ja avoimia keho- ja ääniharjoituksia. Kurssilta saat apua kehon- ja äänenkäytön hallintaan ja vapautumiseen sekä keinoja itsehoitoon. Lisäksi saat vertaistukea ja uutta iloa ja jaksamista arkeesi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa osaamista keho- tai ääniharjoituksista. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

#### Kurssinro 1824

10.–12.9.

Jyväskylä

Haku päättyy 11.8.2024

# Dystoniaa sairastaville

## KEHO JA MIELI

### Dystoniaa sairastavat ja läheiset

Viikonloppukurssin tavoitteena on antaa tietoa dystoniasta sekä tukea sairauteen sopeutumista ja sen kanssa elämistä. Kurssilla käsitellään sairastumiseen liittyviä tunteita yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssilta saat ohjausta toimintakyvyn ylläpitämiseen ja keinoja itsehoitoon. Tärkeässä roolissa kurssilla on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

#### Kurssinro 324

9.–11.2.

Joensuu

Haku päättyy 14.1.2024

## DYSTONIA-VERKKOKURSSI

### Dystoniaa sairastavat

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa dystoniasta sekä tukea sairauteen sopeutumista ja sen kanssa elämistä. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. sairauden ja kivun hoito, mieliala ja sopeutuminen, liikunta ja sosiaaliturva. Kurssilla on asiantuntijoiden (mm. neurologi, psykologi ja fysioterapeutti) alustamia keskusteluja. Tärkeässä roolissa kurssilla on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina.

#### Kurssinro 2424

31.10. klo 13–15.30

7.11. klo 13–15.30

14.11. klo 13–15.30

21.11. klo 13–15.30

26.11. klo 17–19.30

5.12. klo 13–15.30

Verkossa

Haku päättyy 1.10.2024

## Parkinsonin tautia sairastaville

### **PARKINSON-VERKKOKURSSI**

#### **Parkinsonin tautia (alle 3 v) sairastaneet**

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa Parkinsonin taudista sekä tukea sairauteen sopeutumista ja sen kanssa elämistä. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. sairauden hoito, mieliala ja sopeutuminen, liikunta ja sosiaaliturva. Kurssilla on asiantuntijoiden (mm. neurologi, psykologi ja fysioterapeutti) alustamia keskusteluja. Tärkeässä roolissa kurssilla on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina.

#### **Kurssinro 124**

22.1. klo 13–15.30

29.1. klo 13–15.30

5.2. klo 13–15.30

12.2. klo 13–15.30

19.2. klo 17–19.30

26.2. klo 13–15.30

Verkossa

Haku päättyy 1.1.2024

### **PARKINSON-VERKKOKURSSI**

#### **Parkinsonin tautia (alle 3 v) sairastaneet työikäiset**

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa Parkinsonin taudista sekä tukea sairauteen sopeutumista ja sen kanssa elämistä. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. sairauden hoito, mieliala ja sopeutuminen, liikunta ja sosiaaliturva. Kurssilla on asiantuntijoiden (mm. neurologi, psykologi ja fysioterapeutti) alustamia keskusteluja. Tärkeässä roolissa kurssilla on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina.

#### **Kurssinro 1724**

9.9. klo 17–19.30

16.9. klo 17–19.30

23.9. klo 17–19.30

30.9. klo 17–19.30

7.10. klo 17–19.30

14.10. klo 17–19.30

Verkossa

Haku päättyy 11.8.2024

## PUHE-VERKKOKURSSI

### Puheongelmaiset Parkinsonin tautia sairastavat ja läheiset

Kurssin tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti Parkinsonin tautia sairastavan puheeseen, nielemiseen ja hengitykseen ja siten vähentää sairauden aiheuttamaa kommunikoinnin ongelmaa. Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja, hengityksen ohjausta ja erilaisia nielemisen ja äänenkäytön harjoitteita. Saat vinkkejä ja motivaatiota omatoimiseen puheharjoitteluun. Tärkeässä roolissa kurssilla on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kursseikat toteutetaan Teams-videotapaamisina.

**Kurssinro 924**

9.–11.4.

Verkossa

Haku päättyy 10.3.2024

## Parkinson plus -oireyhtymää (PSP, MSA, CBS) sairastaville

### YHDESSÄ ERILAISINA

#### Parkinson plus -oireyhtymää sairastavat ja läheiset

Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on tai epäillään olevan Parkinson plus -sairaus (MSA, PSP, CBS). Kurssin tavoitteena on antaa tietoa sekä tukea sairauteen sopeutumista ja sen kanssa elämistä. Kurssilla etsitään erilaisia keinoja, joilla vahvistaa omaa hyvinvointia, arjessa pärjäämistä ja motivaatiota itsehoitoon. Kurssilla on asiantuntijoiden (mm. neurologi, psykologi, toimintaterapeutti) vetämiä luentokeskusteluja. Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen omien tavoitteiden mukaisesti. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kurssilla on avustavaa hoitohenkilökuntaa. Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito omavastuulla (100 €/hlö/kurssi).

**Kurssinro 524**

4.–8.3.

lisalmi, Live

Haku päättyy 28.1.2024

### VOIMAVAROJA ARKEEN -PARIKURSSI

#### Parkinson plus -oireyhtymää sairastavat puolisoineen

Kurssilla tavoitteena on löytää ja vahvistaa omia voimavaroja oman hyvinvoinnin ja arjessa jaksamisen tueksi yhdessä vertaisten ja asiantuntijoiden kanssa. Kurssilla keskustellaan ja pohditaan sairauden vaikutuksia parisuhteeseen ja etsitään keinoja selvittää yhdessä sairauden kanssa. Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen omien tavoitteiden mukaisesti. Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito omavastuulla (60 €/hlö/kurssi).

**Kurssinro 1524**

22.–24.8.

Laukaa, Peurungan kylpylä

Haku päättyy 4.8.2024

# Huntingtonin tautia sairastaville ja sairastumisriskissä oleville

## HUNTINGTON-KURSSI

### Huntingtonin tautia sairastavat ja läheiset

Kurssin tavoitteena on antaa tietoa sekä tukea sairauteen sopeutumista ja sen kanssa elämistä. Kurssilla etsitään erilaisia keinoja, joilla vahvistaa omaa hyvinvointia, arjessa pärjäämistä ja motivaatiota itsehoitoon. Kurssilla on asiantuntijoiden (mm. neurologi, psykologi, toimintaterapeutti) vetämiä luentokeskusteluja. Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen omien tavoitteiden mukaisesti. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kurssilla on avustavaa hoitohenkilökuntaa. Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito omavastuulla (100 €/hlö/kurssi).

#### Kurssinro 2024

23.–27.9.

Rokua, Rokua Health and Spa Hotel

Haku päättyy 18.8.2024

## HUNTINGTONIN TAUDIN SAIRASTUMISRISKISSÄ OLEVAT -VERKKOKURSSI

Sairastumisriskissä eläminen kuormittaa mieltä ja vaikuttaa elämään monin tavoin. Moni pohtii, mennäkö ennakoivaan geenitestiin vai ei, joku taas pelkää lastensa puolesta tai pohtii mahdollista lasten saamista.

Verkkokurssin tavoitteena on antaa tietoa ja tukea omaan elämäntilanteeseen asiantuntijoiden ja vertaisten avulla. Verkkotapaamisessa pyritään löytämään hyvinvoinnin tueksi omia voimavaroja ja vahvistavia keinoja ja keskustellaan sairastumisriskin vaikutuksista eri elämänalueisiin. Kurssilla asiantuntijoina ovat neurologi ja psykologi. Lisäksi sama kurssiohjaaja on mukana kaikissa tapaamisissa.

#### Kurssinro 824

21.3. klo 17–19.30

27.3. klo 17–19.30

4.4. klo 17–19.30

11.4. klo 17–19.30

18.4. klo 17–19.30

25.4. klo 17–19.30

Verkossa

Haku päättyy 29.2.2024



## Liikehäiriösairaiden läheisille

### LÄHEISTEN VERKKOKURSSI

Kun perheessä yksi sairastuu, se koskettaa myös läheisiä. Läheisten rooli tukihenkilöinä ja arjen varmistajina edellyttää myös mahdollisuutta omien tunteiden ja ajatusten tuulettamiseen. Verkkokurssin tavoitteena on antaa tietoa ja tukea läheisen omaan hyvinvointiin. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. omat voimavarat ja jaksaminen sekä sairastavan tukena oleminen. Kurssilla on asian tuntijoiden (mm. psykologi ja sosiaalityöntekijä) alustamia keskusteluja. Tärkeässä roolissa on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kursseja toteutetaan Teams-videotapaamisina.

#### Kurssinro 2324

30.10. klo 17–19.30

6.11. klo 17–19.30

13.11. klo 17–19.30

20.11. klo 17–19.30

26.11. klo 17–19.30

4.12. klo 17–19.30

Verkossa

Haku päättyy 1.10.2024

## Yhteiset kurssit liikehäiriösairaille

### MIELLEN VOIMAVARAT

#### Omatoimiset liikehäiriösairaat

Kurssilla kartoitetaan ja pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja ja itsestä huolehtimista sekä suhdetta omaan ympäristöön. Kurssilla opetellaan tunnistamaan ja vahvistamaan mielen voimavaroja ja otetaan käyttöön uusia keinoja selvitä sairauden kanssa. Tavoitteena on lisätä omaa hyvinvointia ja jaksamista arjessa. Kurssi sisältää ammatillisesti ohjattuja ryhmäkeskusteluja sekä toiminnallista harjoittelua. Kurssiin kuuluu välipala. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

#### Kurssinro 224

25.1. klo 12–15.30

8.2. klo 12–15.30

22.2. klo 12–15.30

7.3. klo 12–15.30

21.3. klo 12–15.30

4.4. klo 12–15.30

Kankaanpää, Kankaanpään kuntoutuskeskus

Haku päättyy 5.1.2024

## VOIMAVAROJA ARKEEN

### Omatoimiset liikehäiriösairaat

Kurssilla pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja, itsestä huolehtimista ja suhdetta omaan elinympäristöön. Kurssilla pyritään löytämään keinoja, jotka tukevat elämänilon ja voimavarojen löytymistä ja lisäävät arjen hyvinvointia. Työskentelymenetelminä ovat ammatillisesti ohjatut ryhmäkeskustelut ja pienryhmätyöskentely. Tärkeässä roolissa ovat vertaiskeskustelut muiden sairastavien kanssa. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

#### Kurssinro 424

27.–29.2.

Kuopio, Kylpylähotelli  
Rauhalahti

Haku päättyy 28.1.2024

---

## AVAIMIA TYÖSSÄ JAKSAMISEEN -VERKKOKURSSI

### Työssä olevat liikehäiriösairaat

Kurssin tavoitteena on tukea sairastavia löytämään uusia keinoja työssä jaksamiseen. Kurssilla pohditaan mm. työn merkitystä ja omia voimavaroja. Tavoitteena on löytää keinoja työkyvyn ylläpitämiseen ja itsehoitoon. Kurssilla on asiantuntijoiden (mm. työelämäasiantuntija, työfysioterapeutti) alustamia keskusteluja. Tärkeässä roolissa on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina.

#### Kurssinro 624

6.3. klo 17–19.30

13.3. klo 17–19.30

20.3. klo 17–19.30

27.3. klo 17–19.30

3.4. klo 17–19.30

10.4. klo 17–19.30

Verkossa

Haku päättyy 4.2.2024

## PARISUHTEN PARISSA

### Omatoiniset liikehäiriösairaat puolisoineen

Kurssilla keskustellaan ja pohditaan sairauden vaikutuksia parisuhteeseen, vahvistetaan parisuhdetta ja kehitetään kommunikaatiotaitoja puolisoiden välillä. Kurssilla etsitään yhdessä puolison kanssa keinoja selvitä sairauden kanssa. Työmenetelminä ovat ammatillisesti ohjatut pari- ja ryhmäkeskustelut. Kurssin aikana jokaisella osallistujalla on mahdollisuus tutustua kumppaniinsa uudella tavalla. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

Kurssille osallistuminen edellyttää, että sairastava pystyy liikkumaan ja toimimaan päivittäisissä toiminnoissa itsenäisesti. Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

#### Kurssinro 724

9.3. klo 10–16  
 10.3. klo 9.30–14  
 vko 14 (verkossa, ajan-  
 kohta tarkentuu myöh.)  
 4.5. klo 10–16  
 5.5. klo 9.30–14

Joensuu,  
 Live-säätiö  
 Haku päättyy 11.2.2024

## DBS-KURSSI

### Syväaivostimulaatiohoitoa käyttävät tai sitä harkitsevat Parkinsonin tautia, dystoniaa ja essentiaalista vapinaa sairastavat ja läheiset

Kurssin kohderyhmänä ovat syväaivostimulaatiohoitoa (DBS) käyttävät ja sitä harkitsevat Parkinsonin tautia, dystoniaa ja essentiaalista vapinaa sairastavat ja läheiset. Kurssin tavoitteena on antaa tietoa syväaivostimulaatiohoidosta ja vaihtaa kokemuksia vertaisten kesken. Kurssilla käsitellään lisäksi sairauteen ja sen hoitoon liittyviä arjen haasteita asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

#### Kursno 1124

14.–16.5.  
 Turku, Ruissalon kylpylä  
 Haku päättyy 14.4.2024

## **RYHMÄLIIKUNTAKURSSI**

### **Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset**

Kurssilla haetaan erilaisista liikuntamuodoista motivaatiota itsehoitoon ja fyysisen kunnon ylläpitoon sekä iloa ja jaksamista arkeen. Ryhmämuotoinen ohjelma sisältää monipuolista liikuntaa ulkona ja sisällä sekä vertaiskeskustelua liikunnan herättämistä tuntemuksista ja kokemuksista. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

**Kurssinro 1224**

21.–23.5.

Oulu

Haku päättyy 21.4.2024

---

## **MUSIIKKI, RYTMİ JA LIIKE**

### **Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset**

Kurssin tavoitteena on musiikin, äänen ja liikuttamisen avulla motivoida itsehoitoon ja tuoda iloa ja jaksamista arkeen. Tavoitteena on myös löytää eri keinoja ja käytäntöjä itseilmaisuuksiin yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssi sisältää äänenkäytön ja rytmikan harjoitteita kehon liikettä hyödyntäen. Osallistuminen ei edellytä aiempaa osaamista keho- tai ääniharjoituksista. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

**Kurssinro 1324**

4.–6.6.

Mikkeli

Haku päättyy 5.5.2024

## LUOVA TANSSI

### Omatoimiset liikehäiriösaيراat ja läheiset

Kurssin tavoitteena on kehollisen itseilmaisun houkuttelemine ja tukemine luovan tanssin avulla ja luovia menetelmiä hyödyntäen. Tarkoituksena on vahvistaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia jokaiselle sopivine ja lempeine keinoin. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat kehollisuus, sisältä kumpuava liike, keho-mieliyhteys sekä yhdessä toimimine. Kurssipäivät suunnitellaan niin, että tanssia ja liikkuva voi joko istuen tai seisten. Luomme yhdessä esityksen, johon jokainen voi osallistua omat lähtökohdat ja voimavarat huomioiden. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

#### Kurssinro 1424

20.–23.8.

Helsinki, Oulunkylän  
kuntoutuskeskus

Haku päättyy 1.8.2024

## RESURSER I VARDAGEN

### Personer med rörelsestörningssjukdomar som inte är beroende av hjälp

På kursen diskuteras bl.a. hurdana krafter du behöver, hur du kan ta hand om dig själv och hurdan din relation till din omgivning är. Målet är att hjälpa dig att förstärka dina egna resurser och hitta sätt att stimulera din livsglädje. Kursarbetet sker i form av handledda gruppdiskussioner, aktiviteter i små grupper och övningar i kroppskännetom. Kaffeservering ingår.

Kursen riktar sig till personer som kan fungera självständigt i sin vardag, alltså vars sjukdom inte är svårgradig. Kursen ordnas i samarbete med Neuroförbundet, så kursen är även avsedd för personer med MS eller sällsynta neurologiska sjukdomar. Ansökning till kursen sker via det förbund din sjukdom hör till.

#### Kurssinro 1624

6.9 kl. 16–19

7.9 kl. 10–13

4.10 kl. 16–19

5.10 kl. 10–13

15.11 kl. 16–19

16.11 kl. 10–13

Pargas, Folkhälsanhuset

Ansök senast 12.8.2024

## LUONTO JA VOIMAVARAT

Omatoiniset liikehäiriösairaat (itsenäinen kävelymatka vähintään 3 km)

Kurssilla tavoitteena on oppia löytämään luonnosta voimavaroja ja hyvinvointia arkeen. Kurssilla liikutaan ulkona ja saadaan monipuolisia virikkeitä eri aisteille, rentoutta ja hyvää mieltä yhdessä vertaisten kanssa. Ohjelmaan sisältyy luontokokemusten ja luonnossa liikkumisen lisäksi ryhmäkeskusteluja. Kurssilla liikutaan maastossa ja osallistujalta edellytetään kykyä liikkua itsenäisesti.

Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia.

### Kurssinro 1924

13.9. klo 16–19  
14.9. klo 9–15  
vko 40 (verkossa, ajan-  
kohta tarkentuu myöh.)  
25.10. klo 16–19  
26.10. klo 9–15

Rovaniemi, Santasport  
Haku päättyy 18.8.2024

---

## ULKONA JA LUONNOSSA LIIKKUEN

Omatoiniset liikehäiriösairaat (itsenäinen kävelymatka vähintään 3 km)

Kurssilla tavoitteena on saada erilaisista ulkoliikuntamuodoista ja luonnosta motivaatiota itsehoitoon sekä iloa ja jaksamista arkeen. Kurssi sisältää ohjattuja liikuntalajien kokeiluja. Ajatuksena on löytää itselle sopiva liikkumisen muoto, joka toisi hyvinvointia elämään. Liikkumisen lomassa jaetaan vertaisten kokemuksia liikunnan vaikutuksista ja hyödyistä. Kurssin kokoontumisen paikka vaihtelee. Osallistujilta edellytetään kykyä liikkua itsenäisesti.

### Kurssinro 2124

1.–3.10.  
Tampere  
Haku päättyy 1.9.2024

## BALETTI JA LIIKE

### Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset

Kurssilla tavoitteena on baletin ja tanssin keinoin hakea lempeyttä, varmuutta ja tasapainoa oman kehon liikkeeseen ja hengitykseen. Tavoitteena on lisätä itseluottamusta ja luottamusta omaan kehoon sekä saada iloa ja jaksamista arkeen. Jokaiselle kurssipäivälle on suunniteltu oma toiminnallinen teema, joka tukee ja antaa keinoja hallita sairaudelle tyypillisiä oireita. Ilmaismme itseämme ryhmässä tanssin keinoin ja jaamme yhteisiä kokemuksiamme keskustellen. Osallistuaksesi kurssille et tarvitse kokemusta tanssista tai baletista. Kurssin sisältö on kehitelty ja suunniteltu niin, että tanssia voi istuen tai seisten oman kunnan mukaan. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

**Kurssinro 2224**

22.–24.10.

Tampere

Haku päättyy 22.9.2024

## PUHE-VERKKOKURSSI

### Puheongelmaiset liikehäiriösairaat ja läheiset

Kurssin tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti liikehäiriösairautta sairastavan puheeseen, nielemiseen ja hengitykseen ja siten vähentää sairauden aiheuttamaa kommunikoinnin ongelmaa. Kurssi sisältää asiantuntijaluentoja, hengityksen ohjausta ja erilaisia nielemisen ja äänenkäytön harjoitteita. Kurssilta saat vinkkejä ja motivaatiota omatoimiseen puheharjoitteluun. Tärkeässä roolissa kurssilla on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina.

**Kurssinro 2524**

12.–14.11.

Verkossa

Haku päättyy 13.10.2024

# MTLH:n tuetut lomamat 2024

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää yhteistyössä Liikehäiriösairauksien liiton kanssa vertaislomiam. Lomat on suunnattu liikehäiriösairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Lomat ovat viiden vuorokauden mittaisia lomajaksoja.

Vertaislomalla pääset virkistymään ja rentoutumaan. Lomalla voit jakaa kokemuksia ja saada toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta lomalaisilta vertaistukea ja vinkkejä arkeen. Lomajaksoilla yhteyshenkilönä toimii Liikehäiriösairauksien liiton perehdyttämä vertaisohjaaja.

Vertaisloma maksaa osallistujalle 25 €/vuorokausi/osallistuja. Alle 17-vuotiailta ei peritä maksua. Hintaan sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa, täysihoito ja lomapaikan tarjoama ohjelma. Järjestettyyn ohjelmaan osallistuminen on vapaaehtoista. Matkakulut maksetaan itse.

Voit hakea lomalle yksin, ystävän tai perheen kanssa. Samassa taloudessa asuvat perheenjäsenet täyttävät yhteisen hakemuksen. Avustajan tarve tulee mainita hakemuksessa. MTLH maksaa työsuhteisen henkilökohtaisen avustajan majoitus- ja ateriakulut. Jos avustamaan on lähdössä esimerkiksi ystävä tai sukulainen, hänen tulee täyttää oma hakemus.

Hae sähköisellä tai tulostettavalla kaavakkeella viimeistään kolme kuukautta ennen loman alkamispäivää. Loman myöntämiseen vaikuttavat taloudelliset, terveydelliset ja sosiaaliset syyt, joten perustele loman tarpeesi hakemuksessa hyvin. Lomat myönnetään ensisijaisesti pienituloisille liikehäiriösairaille, jotka eivät ole ennen olleet tuetulla lomalla. Tuetun loman voi saada maksimissaan kolmen vuoden välein ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana.

MTLH lähettää kutsun loman saaneille noin kaksi kuukautta ennen loman alkua.

Katso MTLH:n sivulta haettava loma ja ajankohta ja täytä lomatukihakemus osoitteessa <https://mtlh.fi/lomat-jarjestoittain/liikehairiosairauksen-liitto-ry/>

Paperilomakkeita voi tilata MTLH:n toimistolta p. 010 2193 460 arkisin klo 9–13 tai [lomat@mtlh.fi](mailto:lomat@mtlh.fi) Lähetä paperilomake Maaseudun Terveys- ja Lomahuoltoon, Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki.



## Vertaislomat 2024

### Omatoimisille aikuisille

		Haku päättyy
18.8.–23.8.	Härmän Kylpylä Vaasantie 22, 62375 Kauhava	18.5.2024
1.9.–6.9.	Rokua Health & Spa Hotel Kuntoraitti 2, 91670 Rokua	1.6.2024
24.11.–29.11.	Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167, 15560 Nastola	24.8.2024

### Toimintarajoitteisille aikuisille

		Haku päättyy
21.7.–26.7.	Rokua Health & Spa Hotel Kuntoraitti 2, 91670 Rokua	21.4.2024
7.10.–12.10.	Kyyhkylä Oy Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli	7.7.2024

### Lapsiperheille

Perheille, joissa on liikehäiriösairautta sairastava perheenjäsen

		Haku päättyy
7.7.–12.7.	Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167, 15560 Nastola	7.4.2024

Yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry ja Liikehäiriösairauksien liitto.



## Muut palvelut

---

## Neuropiste



Neuropiste on yksityinen kuntoutusalan yritys, jonka asiantuntijat ovat erikoistuneet neurologisten vammojen ja sairauksien kuntouttamiseen. Neuroliiton, Liikehäiriösairauksien liiton ja KK-Verve Oy:n yhteistyössä perustama yritys tarjoaa avoterapiapalveluita Turussa ja Helsingissä. Neuropisteelle voit hakeutua maksusitoumuksella, lääkärin läheteellä tai itse maksaen.

**Lue lisää [www.neuropiste.fi](http://www.neuropiste.fi)**

### Neuropiste Turku

Läntinen Pitkätie 33  
 tku-ajanvaraus@neuropiste.fi  
 044 465 0545  
 040 180 7338  
 040 088 4667

### Neuropiste Helsinki

Arabiankatu 17  
 hki-ajanvaraus@neuropiste.fi  
 040 088 4667

## Hoitajan neuvontapuhelin

Sairastuneet ja läheiset voivat kääntyä sairauteen ja sen hoitoon (pois lukien henkilökohtainen lääkitys) liittyvissä kysymyksissä hoitajan neuvontapuhelimen puoleen. Palvelu on maksuton.

Neuvontaa antaa sairaanhoitaja  
**Paula Mustonen p. 0203 77667.**

Vuonna 2024 neuvontapuhelin päivystää kerran kuussa **keskiviikkoisin klo 15–17**. Ajankohdat ovat:  
**17.1., 21.2., 20.3., 17.4., 22.5., 19.6., 21.8., 18.9., 16.10., 13.11. ja 11.12.**

Huom! Mahdollisista aikataulumuutoksista tiedotetaan Liikehäiriösairauksien liiton kotisivuilla [www.liikehairio.fi](http://www.liikehairio.fi) ja puhelinvaihteessa 02 2740 400.

## Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu liikehäiriösairauksia sairastaville ja terveydenhuollon ammattilaisille. Voit saada etänä ohjeita esimerkiksi ryhdin ja asennon ylläpitoon ja vinkkejä sopivan liikuntamuodon löytämiseen. Palvelu on maksuton.

Neuvontaa antaa 1.1.–31.3.2024 fysioterapeutti **Pia Vierimaa p. 044 724 4942** (ma-to klo 10–14) ja 1.4.2024 alkaen fysioterapeutti **Taina Piittisjärvi p. 050 406 8328** (ma-to klo 10–14) tai verkossa Teams-sovelluksen kautta. Teamsin käyttöön tarvittavat tietokoneen tai tabletin, jossa on videokamera ja mikrofoni.

## Sosiaaliturvaneuvontaa Neuroneuvonnasta

---

Vastauksia sosiaaliturvaa ja tukitoimia koskeviin kysymyksiin saa Neuroneuvonnasta. Apua voi kysyä myös erilaisten hakemusten täyttämiseen. Palvelu on maksuton.

Sosiaaliturvaan liittyvää neuvontaa saa soittamalla **040 542 5200** tai lähettämällä kysymyksiä sähköpostilla **info@neuroneuvonta.fi**

Kysymyksiin vastataan myös chatissa **neuroneuvonta.fi**-sivulla

Neuroneuvonta-palvelu on tarkoitettu Neuroliiton, Liikähäiriösairauksien liiton ja Aivovammaliiton kohderyhmille. Palvelun tuottaa Neuroliitto.

*Huom!*

Katso myös usein kysyttyä osoitteessa [www.liikehairio.fi](http://www.liikehairio.fi). Siellä on valmiita vastauksia mm. etuuksiin, terveystalviin ja tukitoimiin liittyen.

## Kysy meiltä -neuvonta

---

Liikähäiriösairauksien liiton henkilökunta vastaa sähköisesti esitettyihin kysymyksiin. Voit jättää kysymyksen neuvontaikkunaan, joka löytyy jokaisella [liikehairio.fi](http://liikehairio.fi)-sivulla oikeasta alareunasta.

Liiton henkilökunta vastaa kolmen arkipäivän kuluessa järjestelmän kautta jätettyihin kysymyksiin.

Huom! Tarvitset neuvontaikkunan käyttöön sähköpostin, johon vastaus lähetetään. Nimeä ei tarvitse kertoa kysymyksen yhteydessä.

## Oppaat

---

Liikähäiriösairauksien liitto ylläpitää yhdessä asiantuntijoiden kanssa laadittuja oppaita liikähäiriösairauksista. Oppaita on diagnoosikohtaisesti Parkinsonin taudista, essentiaalisesta vapinasta, dystoniasta, Huntingtonin taudista ja epätyypillisistä parkinsonismi-sairauksista. Lisäksi on kaikkia yhteisesti palvelevia oppaita eri teemoista.

Löydät kaikki oppaat osoitteesta **[www.liikehairio.fi/palvelut](http://www.liikehairio.fi/palvelut)** tai kysymällä niistä Liikähäiriösairauksien liitosta.

Sairastavat läheisineen voivat tilata oppaita maksutta p. **050 560 1317** tai **[julkisutilaukset@liikehairio.fi](mailto:julkisutilaukset@liikehairio.fi)**.

## Videot

---

Liikehäiriösairauksien liitto on tuottanut videoita liikehäiriösairauksista ja niiden hoidosta. Löydät omaa tai läheisesi sairautta koskevat videot osoitteesta

**[www.liikehairio.fi/palvelut](http://www.liikehairio.fi/palvelut)**

## Hermolla-lehti

---

Hermolla on liikehäiriösairauksien erikoislehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Hermolla on jäsenetu eli jokainen Liikehäiriösairauksien liiton jäsenyhdistykseen liittyvä saa lehden kotiin postitettuna. Jäseneksi voi liittyä sähköisesti **[www.liikehairio.fi/tule-mukaan](http://www.liikehairio.fi/tule-mukaan)** tai pyytämällä liittymislomakkeen liitosta.

Hermolla-lehden voi tilata myös ilman jäsenyyttä:

- kotimaa 45,00 euroa/vuosi
- Pohjoismaat ja muu Eurooppa 65,00 euroa/vuosi
- muu maailma 100,00 euroa vuosi

### Tilaukset:

**[julkaisutilaukset@liikehairio.fi](mailto:julkaisutilaukset@liikehairio.fi) tai soittamalla 050 560 1317**

*Huom!*

Sähköisen lehden voi lukea vapaasti kuukausi printtilehden ilmestymisen jälkeen [www.liikehairio.fi](http://www.liikehairio.fi)

## Vertaistuki

---

Liikehäiriösairauksien liitto on kouluttanut vertaistukihenkilöitä, joiden kanssa omasta tai läheisen sairauden synnyttämistä tunteista voi keskustella luottamuksellisesti puhelimesta. Yhdistykset järjestävät vertaistapaamisia, joissa tapaa muita saman sairauden kanssa eläviä ja Facebookissa on suljettuja keskusteluryhmiä.

Lisätietoja liiton henkilökunnalta

**[www.liikehairio.fi/yhteystiedot/vertaistukihenkilot](http://www.liikehairio.fi/yhteystiedot/vertaistukihenkilot)**

**[www.liikehairio.fi/vertaistuki](http://www.liikehairio.fi/vertaistuki)**

## Digiapu

---

Liikehäiriösairauksien liiton Mennään verkkoon -hanke pyrkii lisäämään liikehäiriösairaiden digiosallisuutta. Osoitteesta [www.liikehairio.fi/palvelut/digiapu](http://www.liikehairio.fi/palvelut/digiapu) löytyy tietoa saatavilla olevasta digituesta sekä materiaalia eri digiaiheista. Lisäksi hanke kouluttaa eri digiteemoista vapaaehtoisia ja auttaa järjestämään maksuttomia digiryhmiä.

**Lisätietoja: [digihanke@liikehairio.fi](mailto:digihanke@liikehairio.fi)  
tai suunnittelija Katri Melin  
p. 044 7977817 (ti-to)**

## Palvelut ammattilaisille






---

Liikehäiriösairauksien liiton kotisivuilla on oma osionsa ammattilaisille. Sivustolta löydät mm.:

- kokemustoimijat
- fysioterapiasuositukset
- sairastuneiden ja ammattilaisten yhteiset työkalut
- julkaisut hoitotahoille tilattavaksi

Käy tutustumassa [www.liikehairio.fi/palvelut/ammattilaisille](http://www.liikehairio.fi/palvelut/ammattilaisille)

# Liikehäiriösairauksien liiton tapahtumakalenteri 2024

Tietoisuusviikot ja webinaarit / tapahtumat	vko	webinaari / tapahtuma
 ESSENTIAALINEN VAPINA	12	21.3. webinaari
 PARKINSONIN TAUTI	15	11.4. tapahtuma
 HUNTINGTONIN TAUTI	20	13.5. webinaari
 DYSTONIA	36	5.9. webinaari
 LIIKEHÄIRIÖSAIRAUKSIEN PÄIVÄ		29.11. webinaari

Verkkotapaamiset	pvm
 VERTAISTUEN PÄIVÄ VERTAISTOIMIJOILLE	17.10.
 LÄHEISNEUVOLAT KAIKILLE LÄHEISILLE	1.2., 7.3., 4.4., 2.5., 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12.
 PARKINSON PLUS -OIREYHTYMÄÄ (PSP, MSA JA CBS) SAIRASTAVIEN LÄHEISILLE	13.2., 29.4., 28.8. ja 19.11.

Tarkemmat tiedot webinaarien ja verkkotapaamisten aiheista ja kellonajoista löydät lähempänä ajankohtaa liiton kotisivuilta [www.liikehario.fi](http://www.liikehario.fi) ja Hermolla-lehdestä.

Lisäksi liitto järjestää tapahtumia eri puolilla Suomea. Seuraathan tapahtumailmoittelua kotisivuilla ja Hermolla-lehdessä.



### **Yhteystiedot:**

Liikehäiriösairauksien liitto ry  
Käsityöläiskatu 4 a, 20100 Turku  
p. 02 2740 400  
kurssit p. 02 2740 418  
[www.liikehairio.fi/palvelut](http://www.liikehairio.fi/palvelut)

### **Aluetoimistot**

Helsinki, puh. 0400 856 005  
Kuopio, puh. 0400 391 853  
Oulu, puh. 0400 856 004  
Tampere, puh. 0400 924 032  
Turku, puh. 050 409 3365

[liikehairio.fi](http://liikehairio.fi)



**Liikehäiriösairauksien liitto**