

Palveluesite 2025



**Kurssit
Tuetut lomat
Liiton palvelut**

Sisällys

3 Lukijalle

4 Jokaisesta päivästä sai jotakin viemistä selkäreppuun

6 Yleistä kurssitoiminnasta

10 Ryhmämuotoiset sopeutumista tukevat kurssit 2025

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

25 Tuetut lomamat

27 Liiton muut palvelut

31 Liiton tapahtumakalenteri 2025

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.

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

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



”Jokaisesta päivästä sai jotakin viemistä selkäreppuun”

Sopeutumista tukevat kurssit tarjoavat henkisiä voimavaroja ja konkreettisia harjoitteita. Ohessa kahden kurssilaisen kokemuksia.



Musiikki, rytmi ja liike -kurssi järjestettiin Mikkelissä loppuvuodesta.

Markku Summanen, 71, on sairastanut jo vuosia essentiaalista vapinaa. Hänellä se vaikuttaa erityisesti käsiin, mutta vapinaa on tullut hieman myös päähän.

– Vapinan voimakkuus vaihtelee päivittäin. Eniten se häiritsee sosiaalisissa tilanteissa, joissa on ulkopuolisia henkilöitä, Summanen kertoo.

Hän on hakeutunut vertaistuen pariin, jotta sairauden kanssa ei tarvitse jäädä yksin.

– Mikkelissä kokoontuu vertaistukiryhmä, jonka toimintaan olen osallistunut aktiivisesti.

Hyvät vertaiskokemukset siivittivät

Summasen kokeilemaan osallistumista myös sopeutumista tukevalle kurssille. Syksyllä 2024 järjestettiin hänen kotikaupungissaan Mikkelissä musiikki, rytmi ja liike -kurssi. Sen tavoitteena on mm. auttaa itseilmaisussa ja motivoida itsehoitoon.

Summanen meni kurssille ilman ennako-odotuksia.

– Tämä oli ensimmäinen kurssini, joten en osannut hirveästi odottaa mitään. Päälimmäinen tuntemus oli uteliaisuus ja olin avoin kaikelle, mitä vastaan tulee, hän kertoo.

Kurssikokemus oli Summasen mielestä

hyvä. Erityisen vaikutuksen häneen teki musiikkiterapeutin ohjaama musiikillinen osuus.

– Hämmästyin, minkälainen vaikutus musiikilla on. Sitä ei tavallisesti tule edes ajatelleeksi, millaisen positiivisen buustin siitä voi saada! Musiikki on eräänlaista aivovoimistelua, hän sanoo.

Kurssilla myös ulkoiltiin ja tehtiin rentoutusharjoituksia.

– Jokaisesta päivästä sai jotakin viemistä selkäreppuun. Suosittelen kurssin kokeilemista kaikille, jotka sitä vähänkin harkitsevat, Summanen sanoo.

Vertaistukikin toteutui diagnoosien variaatiosta huolimatta.

– Olin ainoa essentiaalista vapinaa sairastava, muut sairastivat dystoniaa tai Parkinsonin tautia. Kuitenkin heti tuli selväksi, että samassa joukossa tässä ollaan. Porukan yhteinen kokemus oli kannustava, Summanen päättää.

Puhekurssista apua puheongelmiin

Hannu Kärenlampi, 61, on sairastanut Parkinsonin tautia noin viisi vuotta. Hän kiinnostui Puhe-verkkokurssista.

– Minulla on Parkinsonin taudin lisäksi astma ja aloin kiinnittää huomiota muutoksiin äänessäni. Välillä ääneni on käheä ja matala, välillä selkeä, Kärenlampi kertoo.

Puhekurssien tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti puheeseen, nielemiseen

ja hengitykseen ja sitä kautta vähentää sairauden aiheuttamaa haittaa. Kärenlampi osallistui verkkokurssille, joka oli kaikille liikehäiriösairaille yhteinen.

– Halusin nähdä ja kuulla muita, joilla on vastaavanlainen ongelma, hän kertoo.

Tavoitteenaan Kärenlammella oli saada tietoa ja välineitä oman äänensä vahvistamiseksi ja parantamiseksi. Niitä hän saikin, mutta harjoitteiden tekeminen omatoimisesti on ollut haastavaa.

– Myönnän, että en ole niitä niin paljon tehnyt. Asun kerrostalossa ja mietin, häiritsekö naapureita, jos aamulla avaam ääntäni.

Kurssilla ääntä syntyi, kun osallistujat tekivät harjoitteita yhteisessä verkkotilassa.

– Ensin mietin, uskallanko alkaa avalla omaa ääntäni, mutta ensimmäisten testien jälkeen homma toimi ihan hyvin. Jokainen teki harjoitteita oman äänensä kyvyllä ja taidolla.

Verkkoympäristö toimi Kärenlammen mielestä hyvin harjoitteiden tekemiseen, sillä siinä keskittyi erityisesti kuuntelemaan omaa ääntään. Sen sijaan hän pohtii, että kontakti muihin voisi kehittyä tiiviimmäksi kasvatusten tavatessa.

– Yhteisessä huonetilassa voi olla helpompi vaihtaa kokemuksia muiden kanssa ja kysellä lisäohjeita vaikka tauoilla. Mutta verkkokurssit ajavat asiansa ja niihin on helppo osallistua ympäri Suomen, Kärenlampi summaa.

Liikehäiriösairauksien liiton kurssitoiminta

Ryhmämuotoisten kurssiemme tavoitteena on tukea sairauteen sopeutumista. Kurssillamme 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 keskustelevalle 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 tarvittavat perustiedot ja -taidot tietokoneen ja internetin käytössä. Laitteena tulisi olla alle viisi vuotta vanha pöytä-, kannettava-, tablettitietokone tai älypuhelin, hyvin toimiva nettiyhteys, kuulokemikrofoni ja kamera (kiinteä/webkamera). Tarvittaessa annamme opastusta Teams-alustan käyttöön.

Kurssien kohderyhmät

Kursseja järjestetään seuraaville kohderyhmille: essentiaalista vapinaa, Parkinsonin tautia, dystoniaa, Huntingtonin tautia, Parkinson plus -oireyhtymää (PSP, MSA, CBS) ja muita harvinaisia liikehäiriösairauksia sairastavat **sekä Huntingtonin taudin sairastumisriskissä olevat.**

kurssista riippuen joko yksin tai läheisen kanssa.

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

Kursseja järjestetään diagnoosikohtaisesti sekä yhteisesti kaikille liikehäiriösairaille. Kurseille voi osallistua

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 kursseille. 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.

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

Paperisia hakulomakkeita saa liiton keskus- ja aluetoimistoista. Paperinen kurssihakemus toimitetaan osoitteeseen: Liikehäiriösairauksien liitto ry/ Kurssit, Käsityöläiskatu 4 a, 20100 Turku.

Haku sähköisesti:

1. Mene osoitteeseen 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.

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:

1. hakijan osallistuminen aiemmille kursseille
2. vastaavatko henkilökohtaiset tavoitteet kurssin tavoitteita
3. tukeeko kurssi hakijan arjessa selviytymistä.

Tavoitteena on löytää hakemusten perusteella mahdollisimman hyvin yhteen toimiva vertaisryhmä. Kurseille valitaan osallistujat hakuajan päättymisen jälkeen ja päätöksestä ilmoitetaan kaikille hakijoille.

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 2025



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 2225

30.10. klo 17–19.30

6.11. klo 17–19.30

13.11. klo 17–19.30

20.11. klo 17–19.30

25.11. klo 17–19.30

4.12. klo 17–19.30

Verkossa

Haku päättyy 28.9.2025

Dystoniaa sairastaville

VOIMAVAROJA ARKEEN

Dystoniaa sairastavat

Dystoniaa sairastaville suunnatulla 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 on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen.

Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta

Kurssinro 825

20.–22.3.

Jyväskylä

Haku päättyy 23.2.2025

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 2025

21.10. klo 17–19.30

28.10. klo 17–19.30

4.11. klo 17–19.30

11.11. klo 17–19.30

18.11. klo 17–19.30

25.11. klo 17–19.30

Verkossa

Haku päättyy 28.9.2025

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 425

4.2. klo 17–19.30

11.2. klo 17–19.30

18.2. klo 17–19.30

25.2. klo 17–19.30

4.3. klo 17–19.30

11.3. klo 17–19.30

Verkossa

Haku päättyy 6.1.2025

PUHE-VERKKOKURSSI

Puheongelmaiset Parkinsonin tautia sairastavat

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. Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina.

Kurssinro 325

4.–6.2.

Verkossa

Haku päättyy 8.1.2025

LIIKUNNASTA HYVINVOINTIA -VERKKOKURSSI

Omatoimiset Parkinsonin tautia sairastavat

Verkkokurssilla haetaan erilaisten liikunta- ja harjoitteiden avulla motivaatiota kotona toteutettavaan arkiliikuntaan ja fyysisen kunnan ylläpitoon sekä iloa ja jaksamista arkeen. Ohjelma sisältää erilaisia lihasvoima-, liikkuvuus-, tasapaino- ja asennonhallintaharjoitteita. Harjoitteet toteutetaan musiikin sekä kotoa löytyvien välineiden avulla. Tärkeässä roolissa on keskustelu erilaisista liikuntakokemuksista ja niiden hyödyistä vertaisten kanssa. Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina.

Kurssinro 625

4.–6.3.

Verkossa

Haku päättyy 9.2.2025

VOIMAVAROJA ARKEEN -VERKKOKURSSI

Parkinsonin tautia sairastavat

Parkinsonin tautia sairastaville suunnatulla verkkokurssilla pohditaan voimavaroja monipuolisesti eri näkökulmasta. Tavoitteena on tunnistaa ja vahvistaa omia voimavaroja, vahvuuksia ja arjessa olevia myönteisiä asioita. Työskentelymenetelminä ovat ammatillisesti ohjatut ryhmäkeskustelut ja pienryhmätyöskentely. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen. Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina.

Kurssinro 1625

4.9. klo 13–15.30

11.9. klo 13–15.30

18.9. klo 13–15.30

25.9. klo 13–15.30

2.10. klo 13–15.30

9.10. klo 13–15.30

Verkossa

Haku päättyy 10.8.2025

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 luento-keskusteluja. Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen omien tavoitteiden mukaisesti. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa.

Kurssinro 125

27.–31.1.

Kuopio, Live Neuron

Haku päättyy 15.12.2024

Kurssilla on avustavaa hoito-henkilökuntaa. Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito omavastuulla (100 €/hlö/kurssi).

VOIMAVAROJA ARKEEN -PARIKURSSI

Parkinson plus -oireyhtymää sairastavat puolisoineen

Parikurssilla tavoitteena on löytää ja vahvistaa omia voimavaroja oman hyvinvoinnin ja arjessa jaksamisen tueksi. Kurssilla pohditaan sairauden vaikutuksia parisuhteeseen ja etsitään keinoja selvittää yhdessä sairauden kanssa. Kurssilla toimitaan ryhmässä keskustellen, työskennellen ja liikkuen omien tavoitteiden mukaisesti. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen.

Kurssinro 1525

28.–30.8.

Nastola, Liikuntakeskus

Pajulahti

Haku päättyy 3.8.2025

Kurssiin sisältyy majoitus ja täysihoito omavastuulla (60 €/hlö/kurssi).

Huntingtonin tautia sairastaville

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 1825

29.9.–3.10.

Masku, Maskun neurologinen kuntoutuskeskus

Haku päättyy 4.8.2025

Yhteiset kurssit liikehäiriösairaille

LUOVAN KIRJOITTAMISEN VERKKOKURSSI

Liikehäiriösairaat

Kurssin tavoitteena on mahdollistaa sairautteen ja sairastumiseen liittyvien tunteiden käsittely kirjoittamisen ja sen herättämien ajatusten kautta. Kurssi keskittyy kertomusten kirjoittamiseen ja siinä käydään läpi kaunokirjallisuuden kirjoittamisen osatekijät. Kurssi sisältää viidestä eri teemasta kirjoitettujen tekstien kirjoitusprosessin ohjauksen ja palautekeskustelun. Lisäksi jokaisen tekstin valmistumisen jälkeen käydään lukupiirikeskustelua vertaisten kanssa sekä keskustellaan teeman ja kirjoittamisen herättämistä tunteista. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen.

Kurssi toteutuu verkkoalustalla sekä yhteisissä Teams-videotapaamisissa. Osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta kirjoittamisesta. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Kriittisen korkeakoulun kanssa.

Kurssinro 225

Verkkotapaamiset
 ma 3.2. klo 17–19.00
 pe 14.2. klo 17–19.00
 pe 28.2. klo 17–19.00
 pe 14.3. klo 17–19.00
 pe 28.3. klo 17–19.00
 pe 11.4. klo 17–19.00

Verkossa
 Haku päättyy 6.1.2025

TEKEVÄT KÄDET - TOIMIVA MIELI

Omatoimiset liikehäiriösairaat

Kurssilla jaetaan kokemuksia harjoittaen kädentaitoja ja samalla keskustellen toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Kurssilla vahvistetaan arjen voimavaroja tunnistamalla ja työstämällä tunteita ja toimintatapoja. Kurssin ohjelmaan sisältyy ammatillisesti ohjattuja ryhmäkeskusteluja ja kädentaitoharjoitteita. Tärkeässä roolissa on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, joten kurssille osallistuu myös MS-tautia ja muita harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavia. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

Kurssinro 525

6.–8.2.

Mikkeli, Estery-talo

Haku päättyy 10.1.2025

PARISUHTEEN PARISSA

Omatoimiset liikehäiriösairaat puolisoineen

Kurssilla keskustellaan ja pohditaan sairauden vaikutuksia parisuhteeseen, vahvistetaan parisuhdetta ja kehitetään kommunikaatiotaitoja puolisoiden välillä. Kurssilla etsitään yhdessä puolison kanssa keinoja selvittää 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.

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

Kurssinro 725

8.–9.3.
vko 15 (verkkotapaaminen, ajankohta tarkentuu myöhemmin)
10.–11.5.

Vaasa ja verkossa
Haku päättyy 9.2.2025

VOIMAVAROJA ARKEEN

Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset

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 on ajatusten ja kokemusten vaihto vertaisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut.

Kursnro 925

1.–3.4.

Oulu
Haku päättyy 2.3.2025

Pitkänmatkalaisilla on mahdollisuus yöpymiseen omakustannehintaan 60 €/hlö/kurssi. Hintaan sisältyy aamupala.

DBS-KURSSI

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

Kurssin kohderyhmänä on syväivostimulaatiohoitoa (DBS) käyttävät ja sitä harkitsevat Parkinsonin tautia, dystoniaa ja essentiaalista vapinaa sairastavat ja läheiset. Kurssin tavoitteena on antaa tietoa syväivostimulaatiohoidosta ja mahdollista kokemusten vaihto 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.

Kurssinro 1025

1.–3.4.

Kuopio, Kylpylähotelli
Rauhalahti
Haku päättyy 9.3.2025

LUONTO JA VOIMAVARAT

Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset (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.

Kurssinro 1125

9.–10.4. klo 16–19
16.–17.6. klo 16–19
12.–13.8. klo 16–19

Karjaa
Haku päättyy 7.3.2025

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

TYÖKYKY JA TYÖSSÄ JAKSAMINEN

Omatoiminen liikehäiriösairautta sairastava työssä oleva, työhön palaava tai opiskelija

Kurssin tavoitteena on tukea sairastavia löytämään uusia keinoja työssä jaksamiseen ja oman työkyvyn tukemiseen. Kursilla pohditaan mm. omia voimavaroja ja vahvuuksia suhteessa työhön. Tavoitteena on löytää keinoja työkyvyn ylläpitämiseen ja itsehoitoon. Tärkeässä roolissa on kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kurssi toteutuu kahtena lähitapaamisena ja kahtena verkkotapaamisena. 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 1225

25.–26.4.

20.5. verkkotapaaminen

6.–7.6.

16.9. verkkotapaaminen

Tampere ja verkossa

Haku päättyy 30.3.2025

MUSIIKKI, RYTMİ JA LIIKE

Omatoimiset liikehäiriösairaat

Kurssin tavoitteena on musiikin, äänen ja liikkumisen avulla motivoida itsehoitoon ja tuoda iloa ja jaksamista arkeen. Tavoitteena on myös löytää eri keinoja ja käytäntöjä itseilmaisuun yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Kurssi sisältää äänenkäytön ja rytmiikan harjoitteita kehon liikettä hyödyntäen. Osallistuminen ei edellytä aiempaa osaamista keho- tai ääniharjoituksista.

Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

Kurssinro 1325

20.–22.5.

Oulu

Haku päättyy 20.4.2025

LIIKUNTAKURSSI APUVÄLINEITÄ KÄYTTÄVILLE

Liikkumisen apuvälineitä käyttävät liikehäiriösaivat ja läheiset

Kurssilla haetaan erilaisista liikuntamuodoista motivaatiota itsehoitoon ja fyysisen kunnan ylläpitoon sekä iloa ja jaksamista arkeen. Ryhmämuotoinen ohjelma sisältää monipuolista liikuntaa ulkona ja sisällä sekä vertaiskeskusteluja liikunnan herättämistä tuntemuksista ja kokemuksista. Osallistujan tulee kyetä toimimaan omatoimisesti apuvälineen kanssa. Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Kurssiin ei sisälly majoitusta.

Kurssinro 1425

19.–21.8.2025

Kankaanpää

Haku päättyy 3.8.2025

VOIMAVAROJA ARKEEN

Omatoimiset liikehäiriösaivat ja läheiset

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 ja läheisten kanssa, mikä mahdollistaa uusien oivallusten ja näkökulmien löytämisen omaan tilanteeseen.

Kurssiin kuuluu ohjelman mukaiset ruokailut. Pitkänmatkalaisilla on mahdollisuus yöpymiseen omakustannehintaan 60 €/hlö/kurssi. Hintaan sisältyy aamupala.

Kurssinro 1725

16.–18.9.

Lappeenranta

Haku päättyy 17.8.2025

ILMAISULLINEN TANSSI JA LIIKE

Omatoimiset liikehäiriösairaat

Kurssin tavoitteena on kehollisen itseilmaisun houkuttelevuus ja tukeminen luovan tanssin avulla ja luovia menetelmiä hyödyntäen. Tarkoituksena on vahvistaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia jokaiselle sopivin ja lempein keinoin. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat kehollisuus, sisältä kumpuava liike, rytmi ja kehomieliyhteys. Kurssipäivät suunnitellaan niin, että tanssia ja liikettä 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 1925

14.–16.10.

Jyväskylä, Jyväskylän tanssiopisto

Haku päättyy 21.9.2025

KEHOLLINEN ILMAISU

Omatoimiset liikehäiriösairaat

Kurssilla tavoitteena on löytää musiikin, äänen ja liikkumisen avulla keinoja itseilmaisuuksiin. Asiantuntijan johdolla teemme rentouttavia ja avaavia 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 2125

28.–30.10.

Helsinki, Oulunkylä

Haku päättyy 5.10.2025

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. Saat vinkkejä ja motivaatiota omatoimiseen puheharjoitteluun. Tärkeässä roolissa kursilla on myös kokemusten vaihto vertaisten kanssa. Kurssikerrat toteutetaan Teams-videotapaamisina. Kurssille voi osallistua yksin tai läheisen kanssa.

Kurssinro 2325

18.–20.11.

Verkossa

Haku päättyy 26.10.2025

MTLH:n tuetut lomat 2025

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää yhteistyössä Liikehäiriösairauksien liiton kanssa vertaislomia. 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 Lähetä paperilomake Maaseudun Terveys- ja Lomahuoltoon, Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki.

Vertaislomat 2025

Omatoimisille aikuisille

Haku päättyy

7.9.–12.9.

Härmän Kylpylä

7.6.2025

Vaasantie 22, 62375 Kauhava

Toimintarajoitteisille aikuisille

Haku päättyy

6.10.–11.10.

Kruunupuisto

6.7.2025

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

1.12.–6.12.

Kunnonlähde Kankaanpää

1.9.2025



Muut palvelut

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, Liikehäiriösairauksien liiton ja Aivovammaliiton kohderyhmille. Palvelun tuottaa Neuroliitto.

Huom!

Katso myös usein kysytyä osoitteessa www.liikehairio.fi. Siellä on valmiita vastauksia mm. etuuksiin, terveyspalveluihin ja tukitoimiin liittyen.

Kysy meiltä -neuvonta

Liikehäiriösairauksien liiton henkilökunta vastaa sähköisesti esitettyihin kysymyksiin. Voit jättää kysymyksen neuvontaikkunaan, joka löytyy jokaisella 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

Liikehäiriösairauksien liitto ylläpitää yhdessä asiantuntijoiden kanssa laadittuja oppaita liikehäiriösairauksista. 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** tai kysymällä niistä Liikehäiriösairauksien liitosta.

Sairastavat läheisineen voivat tilata oppaita maksutta p. **050 560 1317** tai **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

Hermolla-lehti

Hermolla on liikehäiriösairauksien erikokoislehti, 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 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 tai soittamalla 050 560 1317

Huom!

Sähköisen lehden voi lukea vapaasti kuukausi printtilehden ilmestymisen jälkeen 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
www.liikehairio.fi/vertaistuki

Digiapu

Liikehäiriösairauksien liiton päättynyt Mennään verkkoon -hanke pyrki lisäämään liikehäiriösaираiden digiosallisuutta. Osoitteesta www.liikehairio.fi/palvelut/digiapu löytyy tietoa saatavilla olevasta digituesta sekä materiaalia eri digiaiheista.

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

Liikehäiriösairauksien liiton tapahtumakalenteri 2025

Tietoisuusviikot ja webinaarit / tapahtumat	vko	webinaari / tapahtuma
 SOSIAALITURVATIETOA VASTASAIRASTUNEILLE	5	29.1.webinaari
 ESSENTIAALINEN VAPINA	12	20.3. webinaari
 PARKINSONIN TAUTI	15	11.4. webinaari ja tapahtuma
 HUNTINGTONIN TAUTI	20	13.5. webinaari
 DYSTONIA	36	3.9. webinaari
 LIIKEHÄIRIÖSAIRAUKSIEN PÄIVÄ	48	29.11. webinaari

Tarkemmat tiedot webinaarien ja verkkotapaamisten aiheista ja kellonajoista löydät lähempänä ajankohtaa liiton kotisivuilta 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

Aluetoimistot

Kuopio, puh. 0400 391 853
Tampere, puh. 0400 924 032
Turku, puh. 050 409 3365

liikehairio.fi



Liikehäiriösairauksien liitto