

TIETOA, TUKEA JA KURSSEJA 2021

Nuorille, aikuisille, läheisille ja perheille





Vertaistuki auttaa eteenpäin

Epilepsialiiton vertaistuki-, ryhmä- ja kurssitoiminta tarjoaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja kohdata muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia. Saatamme yhteen epilepsiaa sairastavia ja läheisiä, ja mahdollistamme ajatustenvaihdon ja keskinäisen tuen osallistujien kesken. Koulutetut vertaisohjaajat toimivat vertaisena ja tukevat osallistujia oman kokemuksensa kautta.

Vertaistuki on kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa. Vertaistuen tärkeimmät elementit ovat kertominen ja kuunteleminen. Kun ihminen sairastuu, sairastuneen ja läheisten tiedonjano on suuri. On tärkeää kuulla, mitä diagnoosi

tarkoittaa käytännössä ja miten se vaikuttaa jokapäiväiseen elämään. Saman kokeneet voivat kertoa omia kokemuksiaan sairaudesta selviytymisestä tai sairauden kanssa elämisestä. On helpottavaa jakaa kokemuksensa sellaisen henkilön kanssa,

joka todella ymmärtää. Vertaistuen kautta vahvistetaan ihmisen omaa kokemusta siitä, että elämä voi olla mielekäästä, merkityksellistä ja toiveikasta sairaudesta huolimatta.

Kursseja on kolmenlaisia



Valtakunnallisilla kursseilla yövytään ja niille voi osallistua eri puolilta Suomea.



Avomuotoisilla kursseilla kokoontutaan kerran viikossa.



Verkkotapaamisiin voi osallistua omalla tietokoneella tai mobiililaitteella.

Hakuohjeet: www.epilepsia.fi/ kurssille-hakeminen

Hae kurssille sähköisellä kurssi-hakemuksella. Linkin kurssihakemukseen löydät verkkosivuiltamme kurssikuvauksesta.

Voit myös tilata hakemuksen Epilepsialiitosta ja palauttaa sen osoitteella Epilepsialiitto/Kurssit, Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki.

- Hakemuksen liitteeksi ei tarvita lääkärin suositusta
- Huomioithan, että kurssihakemus ei saa olla vuotta vanhempi

Valinnat

Osallistujien valinnassa otetaan huomioon

- aiempi osallistuminen kursseille
- tiedon ja tuen tarve
- elämäntilanteen kuormittavuus
- soveltuvuus ryhmätoimintaan.

Ilmoitamme valinnoista kaikille hakijoille noin viikon kuluttua hakuajan päättymisestä.

Kustannukset

Kurssit ovat osallistujille maksuttomia. Kurseja rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoista. Kurssin matkakulut osallistuja maksaa itse, paitsi jos sinulla on lääkärin suositus kurssille, jolloin voit hakea valtakunnallisen kurssin matkakuluihin ja ansionmenetykseen korvausta Kelasta.



Jos sinulla herää kysymyksiä, ota meihin yhteyttä!



**Sosiaaliturva-
asiantuntija
Paula Salminen**
p. 050 574 2488



**Erityisasiantuntija
Paula Sorjonen**
p. 040 921 0976



**Yhteisövalmentaja
Tanja Vihriälä-Määttä**
p. 0400 954 830



**Yhteisövalmentaja
Jani Takkunen**
p. 050 512 6617



**Yhteisövalmentaja
Anu Hämäläinen**
p. 040 511 0092
(hoitovapaalla
11.8.2021 asti)

Sähköposti: etunimi.sukunimi@epilepsia.fi



VALTAKUNNALLISET KURSSIT

Valtakunnallisille kursseille voit osallistua eri puolilta Suomea. Kurssilla saat ammattilaisen ohjausta ja tietoa, joka auttaa sinua selviytymään sairauden kanssa. Kurssilla tapaavat myös muita epilepsiaa sairastavia sekä läheisiä ja kuulet heidän kokemuksiaan.



Elämän eväät – nuorten kurssi

La-su 22.–23.5. verkossa ja lähijakso
ma-la 19.–24.7. Nuorisokeskus Piispala,
Kannonkoski

Kurssi on tarkoitettu sinulle 15–25-vuotias epilepsiaa sairastava nuori. Kurssin tavoitteena on rohkaista tarttumaan epilepsiaan liittyviin haasteisiin, vahvistaa itseluottamusta ja antaa mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin yhdessä muiden nuorten kanssa.

Kurssi on kaksiosainen ja kurssille valitut nuoret osallistuvat molempiin jaksoihin. Kurssilla käy myös neurologi kertomassa epilepsiasta. Kurssin ohjelma on toiminnallista ja se suunnitellaan yhdessä.

Hae kurssille 12.4. mennessä.



Unelmia kohti – nuorten aikuisten kurssi

Verkkotapaamiset ma 11.10. ja
ma 25.10. klo 18–20

Lähijaksot to-la 11.–13.11. ja
maaliskuussa 2022, liris-keskus Helsinki

Kurssilla sinulla on mahdollisuus lisätä itseluottamusta ja tavoitella omia unelmiasi. Pääset myös täydentämään oman elämäsi työkalupakkia yhdessä muiden kurssilaisten ja ohjaajien kanssa. Kurssi on tarkoitettu yli 18-vuotiaille epilepsiaa sairastaville nuorille.

Hae kurssille 1.9. mennessä.



Polkuja hyvinvointiin – aikuisten ja läheisten talvikurssi

Ma–pe 22.–26.3. Vuokatti Sport Resort, Sotkamo

Kurssi on tarkoitettu epilepsiaa sairastaville aikuisille ja aikuisläheisille, jotka ovat kiinnostuneet liikunnasta sekä haluavat kokeilla erilaisia talviurheilulajeja. Kurssille voi osallistua myös ilman läheistä. Ohjelma sisältää asiantuntijätietoa, vertaistukea, ohjattuja ryhmäkeskusteluja sekä liikuntaa.

Hae kurssille 12.2. mennessä.



Polkuja hyvinvointiin 60+

Ma–pe 17.–21.5. Anttolanhovi, Mikkeli

Kurssi on tarkoitettu yli 60-vuotiaille epilepsiaa sairastaville aikuisille ja läheisille. Kurssille voi osallistua myös ilman läheistä. Ohjelma sisältää asiantuntijätietoa, ohjattuja ryhmäkeskusteluja, lempeää liikuntaa sekä vertaistukea.

Hae kurssille 17.3. mennessä.



Polkuja hyvinvointiin - aikuisten perhekurssi

Aloituskurssi verkossa ti 1.6. klo 18, lähijakso ti–pe 8.–11.6. Imatran kylpylä

Kurssi on tarkoitettu epilepsiaa sairastaville aikuisille ja heidän perheilleen, myös lapsiperheille. Kurssin tavoitteena on lisätä kaikkien perheenjäsenten, myös lasten, tietoa epilepsiasta sekä vahvistaa itseluottamusta sairauden kanssa pärjäämiseen.

Hae kurssille 8.4. mennessä.



Harvinaisepilepsiaa, ULD-EPM1, sairastavien aikuisten ja läheisten kurssi

Aloituskurssi verkossa ke 1.9. klo 17–19, lähijakso ti–pe 14.–17.9. Anttolanhovi, Mikkeli

Kurssi on tarkoitettu Unverricht-Lundborgin tautia (ULD-EPM1) sairastaville aikuisille ja heidän läheisilleen. Kurssille voi hakea myös ilman läheistä. Ohjelma sisältää asiantuntijätietoa, ohjattuja ryhmäkeskusteluja ja vertaistukea.

Hae kurssille 14.7. mennessä.



Polkuja hyvinvointiin 60+

Ma–pe 20.–24.9. Härmän kylpylä

Kurssi on tarkoitettu yli 60-vuotiaille epilepsiaa sairastaville aikuisille ja läheisille. Kurssille voi osallistua myös ilman läheistä. Ohjelma sisältää asiantuntijätietoa, ohjattuja ryhmäkeskusteluja, lempeää liikuntaa sekä vertaistukea.

Hae kurssille 20.7. mennessä.



AVOMUOTOISET KURSSIT



Onko epilepsia sinulle tai läheisellesi uusi asia? Tule jakamaan kokemuksiasi ja kartuttamaan tietoa, joka auttaa sinua selviytymään sairauden kanssa. Kurssin tapaamiset ovat kerran viikossa ja niissä keskustellaan ryhmässä ammattilaisen ohjauksella.

Helsinki, kevät: tiistaisin 6.4.–11.5. klo 17.30–19.30

Epilepsialiitto Malmin kauppatie 26

Hae kurssille 15.3. mennessä.

Oulu: keskiviikkoisin 8.9.–13.10. klo 17.30–19.30

Järjestöotalo Kumppanuuskeskus,
Kansankatu 53

Hae kurssille 18.8. mennessä.

Helsinki, syksy: tiistaisin 28.9.–2.11. klo 17.30–19.30

Epilepsialiitto Malmin kauppatie 26

Hae kurssille 6.9. mennessä.

Tampere: perjantaisin 8.10.–12.11. klo 16–18

Kumppanuustalo Artteli,
Salhojankatu 42

Hae kurssille 16.9. mennessä.

Kuopio: tiistaisin 26.10.–30.11. klo 18–20

Kuopion perheentalo,
Lapinlinnankatu 14

Hae kurssille 4.10. mennessä.

VERKKOTAPAAMISET



Koskettaako sinua epilepsia tai epilepsiaa aiheuttava harvinainen oireyhtymä? Tule tutustumaan muihin, joilla on samanlaisia kokemuksia. Ammatillisesti ohjatuissa verkkotapaamisissa (Microsoft Teams) yhdistyvät asiantuntijatieto ja vertaiskokemukset.

Näköaloja – verkkotapaamiset epilepsiaa sairastaville aikuisille ja läheisille

torstaisin 25.2.–25.3. klo 17–19

Kokemusten vaihtoa ja asiantuntijatieta epilepsiaa sairastaville ja heidän läheisilleen.

Hae mukaan 8.2. mennessä.

Näköaloja – verkkotapaamiset aikuisille perheineen

torstaisin 14.10.–11.11. klo 17–19

Kaikki perheenjäsenet, myös lapset pääsevät vaihtamaan kokemuksia ja saavat asiantuntijoilta tarvitsemaansa tietoa.

Hae mukaan 23.9. mennessä.

Rengaskromosomi 20 ja siihen liittyvä epilepsiaoireyhtymä – verkkotapaaminen

Kaksi tapaamiskertaa verkossa: ti 23.3. klo 17–19 ja ti 30.3. klo 17–19, sisältää neurologin alustuksen.

Ilmoittaudu mukaan 16.3. mennessä.

Rasmussenin enkefaliitti – verkkotapaaminen

Kaksi tapaamiskertaa verkossa: ma 1.11. klo 17–19 ja ma 8.11. klo 17–19, sisältää neurologin alustuksen.

Ilmoittaudu mukaan 25.10. mennessä

Uusi!

Uusi!

KELAN EPILEPSIAKURSSIT

Kela järjestää sopeutumisvalmennuskursseja vaikeaa epilepsiaa sairastaville aikuisille. Kurseilta saat tietoa ja vertaistukea epilepsiasta sekä tukea arjen toimista suoriutumiseen.

Kursseja toteuttavat Maskun neurologinen kuntoutuskeskus yhteistyössä Epilepsialiiton kanssa, Kruunupuisto Oy Punkaharjulla ja Taukokangas Oy Pohjois-Pohjanmaalla.



Aikuisten kurssit Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa:

19.–23.7. (kurssi 76665) **yli 30-vuotiaat vaikeaa epilepsiaa sairastavat aikuiset**

18.–22.10 (kurssi 76666) **yli 30-vuotiaat vaikeaa epilepsiaa sairastavat aikuiset**

Katso tarkemmat Kelan kuntoutuksen tiedot ja hakuohjeet www.kela.fi/kuntoutus

ETÄSOPEUTUMISVALMENNUS-HANKKEEN VERKKOKURSSIT



Verkkokurssit on tarkoitettu yli diagnoosirajojen sinulle, jolla on pitkäaikaissairaus tai vamma.

Rohkeasti mä! -kurssi sinulle alle 30-vuotias nuori

Kurssi 1 maanantaisin 15.2.–5.4.
Kurssi 2 maanantaisin 3.5.–21.6.

Tukea työelämässä jaksamiseen - kurssi aikuisille

Kurssi 1 tiistaisin 6.4.–25.5.
Kurssi 2 maanantaisin 3.5.–21.6.
Kurssi 3. maanantaisin 4.10.–20.11.

Keinoja omaan hyvinvointiin -kurssi aikuisille

Kurssi 1 maanantaisin 1.3.–26.4.
Kurssi 2 maanantaisin 16.8.–30.9.
Kurssi 3 tiistaisin 5.10.–23.11.
Kurssi 4 maanantaisin 11.10.–13.12.

Harvinaisena joukossa -kurssi aikuisille, joilla on harvinaissairaus

Kurssi 1 tiistaisin 2.3.–20.4.
Kurssi 2 keskiviikkoisin 7.4.–26.5.
Kurssi 3 torstaisin 19.8.–7.10.
Kurssi 4 tiistaisin 7.9.–26.10.

Katso kurssien tarkemmat tiedot ja hakuohjeet www.etasope.fi





epilepsialiitto

epilepsiförbundet



EPILEPSIALIITTO TARJOAA SINULLE

TIETOA JA NEUVONTAA

EPILEPSIALEHTI

on luettavissa printtinä ja verkossa

EPILEPSIA.FI -SIVUSTO

on käytössäsi aina, kun sitä tarvitset

OPPAAT JA ESITTEET

ovat tutustuttavissa ja tilattavissa verkkosivuiltamme

NEUVONTALUURI

ohjaa epilepsiaan liittyvissä kysymyksissä, p. 09 3508 2310

PERHELUURI

tarjoaa tukea lapsiperheille, p. 050 444 9947

VERKKOKESKUSTELUT

tarjoavat tietoa eri teemoista ja vertaistukea

TUKEA JA VERTAISIA

KURSSIT JA RYHMÄTOIMINTA

auttavat selviytymään epilepsian kanssa

KAVERIKAHVILA

tarjoaa matalan kynnyksen tapaamisia vapaamuotoisesti

NUORTEN SOHVANURKKA

on virtuaalinen kohtaamispaikka nuorille

VERTAISMENTOROINTI

on kahdenkeskistä vertaistukea kokeneelta vapaaehtoiselta

EPILEPSIALIITON TAPAHTUMAT

kokoavat yhteen osallistujia valtakunnallisesti

EPILEPSIAYHDISTYKSET

toimivat lähellä sinua

Epilepsialiitto ry,
Malmin kauppatie 26,
00700 Helsinki
p. 09 350 8230



facebook.com/epilepsialiitto
facebook.com/groups/epilepsiankanssa
facebook.com/FinnishEpilepsyWarriors



@epilepsialiitto



@epilepsialiitto
@finepilepsywarriors (nuoret)



linkedin.com/company/Epilepsialiitto