

AATU

4/2021



Vertaistuesta
Voimaa!

Kymenlaakson
AVH-yhdistys ry



www.kymenlaaksonavh.aivoliitto.fi

KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYS RY – yhdistyksen tiedot v 2021

puheenjohtaja	Tomi Iivonen puh.040 762 6239 tomi.iivonen@dnainternet.net
sihteeri ja jäsenasiat	Marjo-Riitta Töyrylä puh. 050 372 1177 marjo.toyryla@hotmail.com
varapuheenjohtaja	Esa Vitikainen puh.040 547 4473 vitikainenesa@gmail.com
hallituksen muut jäsenet:	
varsinaiset jäsenet	Asko Vepsä puh.050 582 8770 Kari Stenholm puh.040 156 3117 Päivi Viira paivi.viira@gmail.com Hannu Suuronen puh 0500 525 949
varajäsenet	Taina Ahola puh.040 715 2244 Matti Ahola puh.040 085 8506

rahastonhoitaja

ALUEKERHOT

Haminan AVH – kerho

Tarkka-ampujankatu 1, Hamina
Kokoontuminen joka kuukauden toinen tiistai klo 13
Kerhovastaava Esa Vitikainen, puh 040 547 4473

Kotkan AVH – kerho

Kumppanuustalo VIIKARI, Mariankatu 24, 48100 Kotka
Kokoontuminen joka kuukauden viimeinen maanantai klo 16
Kerhovastaava Tomi Iivonen puh 040 762 6239

Kouvolan AVH – kerho

Tuulensuoja, Hallituskatu 9, Kouvola
Kokoontuminen joka kuukauden kolmas keskiviikko
kerhoilta klo 18, kahvit klo 17.30 alkaen
Kerhovastaava Tomi Iivonen puh 040 762 6239

PUHEENJOHTAJAN JORINOITA

Joulu se tulla jolkottaa! Tämä on tämän vuoden viimeinen Aatu. Yhdistyksen toiminnasta ovat tänä vuonna jäljellä lähinnä vain kerhojen omat joulujuhlat. On siis tullut aika toivottaa kaikille yhdistyksen jäsenille, ja heidän perheilleen, OIKEIN HYVÄÄ JA RAUHALLISTA JOULUN AIKAA !!

Ensi vuosi tuo toivottavasti mukanaan toiminnallisemman vuoden kuin pari edellistä. Tässä kuussa voimme jo pyrkiä tapaamaan toisiamme kerhojen yhteisissä pikkujoulujuhlissa, joiden ajankohdat ja paikat löydät tästä Aatusta.

Olen jo aiemmin kertonut Belgiassa asuvasta tyttärestäni. Meillä oli vankka ajatus matkustaa Belgiaan viettämään yhteistä joulua, mutta päätimme vielä varmuuden vuoksi siirtää tapaamista kevääseen. Johtuen tietysti pitkästä matkasta. Kerhojen joulujuhlat ovat ”omalla” paikkakunnalla, joten niitä ei tarvitse siirtää. Yhteiset retket ja muut bussimatkat taas voimme surutta siirtää kevääseen. Eli tapaamme silloinkin.

Tomi





LEENA PUNKANEN 1939 - 2021

Tiesimme yhdistyksen hallituksessa, että Leena oli sairas. Sairauden vakavuutta emme tiedostaneet, vaikka Leena kehotti meitä etsimään uutta rahastonhoitajaa. Ensi vuoden talousarvion hän vielä ehti laatia. Lokakuun loppupuolella hän oli joutunut sairaalaan. Kun hän kotiutui 21.10. Tomi vei hänelle kukkia. Lokakuun lopussa Leenan poika Miiika ilmoitti että äiti Leena oli viety Villa Apilaan saattohoitoon. Kun sitten 9.11. Tomi tiedotti hallitukselle Leenan kuolemasta, se ei tullut enää yllätyksenä. Itse tutustuin Leenaan ja Ismoon, kun tulin hallitukseen 2005. Siitä lähtien olen saanut seurata Leenan aktiivista toimintaa yhdistyksessämme. On helpompi luetella ne hommat, joissa Leena ei ole ollut mukana. Puheenjohtajana hän ei ollut, mutta puheenjohtajan oikeana kätenä hän hoiteli kokemuksellaan yhdistyksen paperityöt, rahoitusanomukset ja rahojen käytön selvitykset. Hänellä oli talousarvioiden teko ja rahojen käytön seuranta hyvin hallinnassa.

Esitän tässä Leenan omaisille syvimmän osanottoni ja toivon jaksamista surussa ja myös yhdistykselle kuuluvan jäämistön selvityksessä.

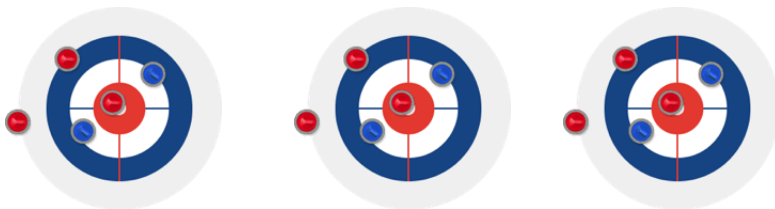
Esa Vitikainen



KERHOJEN KOKOONTUMISET

<p>HAMINAN AVH – KERHO <i>tiistaina klo 13</i> joulukuun 14. päivä on pikkujoulu tammikuun 11. päivä helmikuun 8. päivä maaliskuun 8. päivä</p>	<p>KOTKAN AVH - KERHO <i>maanantaina klo 16</i> joulukuun 13. päivä klo 17 <i>(huomioi aika) pikkujoulu</i> tammikuun 31. päivä helmikuun 28. päivä maaliskuun 28. päivä</p>
<p>KOUVOLAN KERHO <i>keskiviikkona klo 18</i> joulukuun 15. päivä on pikkujoulu tammikuun 19. päivä helmikuun 16. päivä maaliskuun 16. päivä</p>	

LASKIAISSUNNUNTAINA 27. helmikuuta järjestetään retki jonnekin ?? Seuraavassa lehdessä tarkempaa tietoa !!!



CURLING-ryhmä kokoontuu klo 14 – 15.30 LEHDOKIN
NUORISOTILASSA, Lehtomäki, Madekuja 1

AJANKOHTAISIA ASIOITA

Yhdistyksellä EI siis vielä tänäkään vuonna ole yhteistä pikkujoulujuhlaa, vaan se on taas annettu aluekerhojen järjestettäväksi. **YHDISTYS MAKSAA TARJOILUT.**

PIKKUJOULUT JÄRJESTETÄÄN SEURAAVASTI:

Kotkan kerho, Kumppanuustalo Viikarissa, osoitteessa Mariankatu 24, Kotka, joulukuun 13. KLO **17.00** alkaen.

Haminan kerho Ravimäen Palvelukeskuksessa joulukuun 14. klo 13.00 alkaen.

Kouvolan kerho Tuulensuojassa, joulukuun 15. klo 18.00 alkaen.

PIENEN PIKKUJOULULAHJAN VOI TUODA HALUTESSA MUKAAN



YHDISTYS ETSII JOUKKOONSA RAHASTOHOITAJAA

Yhdistykseltämme puuttuu rahastonhoitaja. Jos tunnet kutsumusta toimeen, tai tuttavapiiristäsi löytyy joku, joka haluaa painia numeroiden kanssa yhteisen hyvän eduksi, ottakaa yhteys yhdistyksen puheenjohtajaan, livosen Tomiin, p. 040-762 6239.

Kuntoutuksen antia Suvituulesta

Jokainen varmaan hyötyy jollakin tavalla saamistaan kuntoutuksista. Tässä minun kokemukset Kelan kuntoutuskurssilta erityisosaamiskeskus Suvituulessa.

Olin ikään kuin siirtymisvaiheessa työelämästä eläkkeelle ja eläkkeelle siirtyminen tuntui tosi oudolta, vähän yli viiskymppiselle miehelle. Kaikki oli tapahtunut tosi nopeasti.

Aivoverenvuotoni tapahtui kesällä -18. Palauduin nopeasti ja palasin työkokeilun kautta työelämäänkin keväällä -19, mutta erilaiset takaiskut johtivat sitten sairasloman kautta eläkkeelle siirtymiseen keväällä -21.

Samoihin aikoihin kun hain kuntoutukseen, sain myös myönteisen päätöksen eläkehakemukseeni. Tuntui, että jonkinlainen tuki saattaisi nyt olla paikallaan.

Hain KELA:n kuntoutuskurssille, jonka järjestäisi Aivoliitto, erityisosaamiskeskus Suvituulessa Turussa. Kurssi kestäisi 3x5 vrk maaliskuis- heinäkuun välisenä aikana vuonna 2021. Ilokseni hakemus myös hyväksyttiin. Jess!

Kurssin ohjelma oli jokaisella kerralla aika liikuntapainotteinen, jokaisen kuntoutujan kykyjen ja voinnin mukaan. Toiveetkin otettiin hyvin huomioon. Kurssin ohjelma jatkui aina iltaan asti (makkaran paistoa, pelejä jne.).

Kaikkeen ei tietenkään ollut pakko osallistua, itse olin kyllä kaikessa mukana. Hienosti nukutti sitten yöllä. Yhtenä päivänä tein muuten eka kerran eläissäni porkkanakakkuakin. Kaikki

sitä lastulevyn näköistä ja makuista pötköä mumisematta maistoivat. 😊

Kyllähän tällaisten kuntoutusten suurimpia hyötyjä on tietenkin vertaistuki.

Meitä kurssilaisia oli kahdeksan ja tutustuimme toisiimme tosi nopeasti. Kaikilla oli oma mielenkiintoinen tarinansa ja jokaiseen avh oli jättänyt erilaiset jälkensä, niin fyysiset kuin psyykkisetkin. Pidämme yhteyttä edelleen. Ensimmäisellä viikolla mukaan oli mahdollisuus ottaa myös puoliso.

Kuntoutuksen aikana oli useitakin luentoja, mutta aika häkellyttävä kokemus oli neurologian erikoislääkärin pitämä suht pitkäkin luento aivoverenkiertohäiriöistä. Hän oli tosi sympaattinen ja lisäksi loistava esiintyjä. Meille jokaiselle oli varattu luennon jälkeen 45 minuutin henkilökohtainen aika hänelle!

Luennon aikana mieleen tulleet kysymykset omasta sairaudestani sai kysyä häneltä ihan rauhassa, eikä hänellä ollut kiire mihinkään. Kuvittelisin, että hänellä olisi ollut kaikenlaista muutakin tekemistä.

Palautumiseni aivoverenvuodon jälkeisestä kunnosta nykyiseen vointiini on ollut sen verran huikeaa, että ihan pienistä häiriöistä en tyypilliseen (typerään) tapaani ole puhunut kenellekään mitään.

Kurssin aikana kuuntelin tosi hyvän luennon avh:n jälkioireista, luennon piti nimeltä mainitsematon (Timo Teräsahjo) 😊 Aivoliiton psykologi. Hänen kertoessaan apraksiasta ja sen

oireista alkoi asiat kuulostaa sen verran tutuilta, että jopa minun oli pakko avata suuni. Sain varattua hänelle henkilökohtaisenkin ajan ja puhuimme oireistani myös siellä. Hänen mielestä oireeni tosiaan liippaavat aika läheltä apraksiaa.

Omat havaitsemani ongelmat liittyvät joihinkin sellaisiin asioihin, joissa joutuu käyttämään molemman puolen raajoja saman aikaisesti.

Motoriikka sinänsä minulla toimii ihan hyvin, myös halvauksen kokeneen puolen. Sen vuoksi ongelmia ei voi havaita testeissä, joissa käytetään oikeaa ja vasenta puolta vuorotellen. Jokainen on varmaan tehnyt testejä, joissa esim. siirretään palikoita laatikosta toiseen ja otetaan aikaa vasemman ja oikean käden suorituksesta. Siipeen saanut puoli on tietysti hitaampi.

Hiihtäminen minulla onnistuu hienosti luistelemalla (siis tasatyönnöin), kuten myös rullaluistelu sauvojen kanssa. Kokeilin hiihtämistä perinteisellä tyylillä ja se ei onnistu, ei sitten millään. Jähmetyin täysin, enkä pysty liikkumaan ollenkaan. En ymmärtänyt mistä on kysymys, otin sukset kainaloon ja kävelin kotiin. Sama tapahtuu usein esim. vaatteita viikatessa. Kuntoutuksessa sama tapahtui mm allasjumpassa ja muutamissa voimisteluliikkeissä/kuntoilulaitteissa.

Tarkkasilmäinen henkilökunta huomasi tietysti tämän. Koskaan en ole kokeillut sauvakävelyä. Kurssin jälkeen pyysin rohkeasti terapeutiltani sauvakävelysauvoja ja kokeilimme sitä. Kävi kuten perinteisessä hiihdossa. Onneksi kukaan

ulkopuolinen ei ollut näkemässä yrityksiäni. Avustettuna sain jotenkuten jalat ja kädet liikkumaan vuorotahtiin.

Arkielämässä olen huomannut, että kun ongelmallista liikesarjaa tarpeeksi kauan toistaa niin se lähtee vähitellen sujumaan. Seurauksena tosin yleensä on päänsärky ja jotenkin etova olo. Luultavasti aivot rakentaa jotain uusia kulkureittejä.

Olo muistuttaa etäisesti tuntemuksia vähän ennen epileptiakohtausta. Olinkin alkanut kammoksumaan näitä tilanteita ja pelkäsin niiden ennakoivan jotakin (epileptiakohtausta, uutta vuotoa.) Välillä epäilin, että olenko sekoamassa lopullisesti.

Apraksia on jokaisella erilainen ja ongelmalliset liikkeet on yleensä harjoituksilla korjattavissa. Se EI OLE siis ennakkovaroitus mistään tulevasta, niin kuin minä olen luullut, vaan ihan tyypillinen avh:n jälkitila. Kurssi oli kaikin puolin onnistunut, mutta minun elämäni helpottui huomattavasti, kun yksi ahdistusta aiheuttava mörkö putosi harteilta pois. Minullahan apraksia on tosi lievää, eikä sinänsä vaikeuta arkielämääni millään tavalla. Varsinkaan nyt kun tiedän mistä on kysymys.

Kaikin puolin olen tosi tyytyväinen kuntoutusjaksoihin. Mistään muusta paikastahan minulla ei kokemuksia ole, mutta Suvituulesta mieleen jäi henkilökunnan rento ja hyväntuulinen ilmapiiri.

Markku Purkunen

Hamina

KYMENLAAKSON AVH-YHDISTYS ry. TOIMINTASUUNNITELMA v 2022

Yleistä

Kymenlaakson AVH-yhdistys ry. on KYMSOTEn alueella toimiva aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja heidän läheistensä **yhdessäolo-, etu- ja palveluyhdistys**. Sen tarkoituksena on toimia aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja heidän läheistensä **yhdyssiteenä ja tukijana**, sekä **tehdä tunnetuksi** edustamansa ryhmän erityispiirteitä. Yhdistys on Aivoliitto ry:n jäsen ja kuuluu paikallisiin SOTE-järjestöihin ja tekee yhteistyötä niiden kanssa. Suunnitelmavuosi on yhdistyksen 34. toimintavuosi. Vuoden avaintoimintoja ovat vanhaan hyväksi havaittuun tapaan vertaistuki, virkistys, yhdessäolo, liikunta ja musiikki. Tärkeätä on tarjota uusille jäsenille mahdollisuus kohdata toisia saman kokeneita sekä yhteisön, johon liittyä ja kuulua.

Jäsenistö

Yhdistyksessä on jäseniä tällä hetkellä n. 215 jäsentä. Tavoitteena on edelleen jäsenistön kasvattaminen. Vastasairastuneiden saamiseksi yhdistyksen jäseniksi tehostetaan entisestään yhteistyötä toiminta-alueen hoitoyksiköiden kanssa. Uudistetaan koronan jälkeen yhteydet AVH-potilaiden jatkohoitoa suorittaviin yksiköihin yhdessä liiton järjestösuunnittelijan kanssa.

Hallinto

Sääntöjen mukaan yhdistyksessä päätösvaltaa käyttää jäsenistö kaksi kertaa vuodessa kokoontuva yhdistyskokous. Syyskokous valitsee hallituksen, johon kuuluu vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja kuusi kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittua varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä. Syyskokous valitsee myös kaksi varsinaista ja kaksi varatoiminnantarkastajaa tarkastamaan yhdistyksen tilejä ja hallintoa. Hallitus kokoontuu säännöllisesti vuoden aikana päättämään toiminnasta ja taloudesta. Hallitus voi nimetä työryhmiä ja vastuuhenkilöitä harkintansa mukaan.

1. Tiedotustoiminta

Yhdistyksen lehti AATU ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Siinä tiedotetaan jäsenistölle tapahtumista ja toiminnasta. Kotisivuilla tiedotetaan ajankohtaisista asioista, tulevista tapahtumista ja sinne liitetään erilaista tietoa liiton ja alueen tärkeistä toiminnoista sekä valokuvia ja videoita. Keskiviikko-lehden järjestöpalstaa käytetään myös ilmoittamiseen, Tarvittaessa voidaan käyttää myös jäsenkirjettä.

2. Virkistystoiminta

Yhdistys järjestää jäsenistön toivomuksesta retkiä erilaisiin kohteisiin. Laskiaisretki järjestetään laskiaissunnuntaina ja marras-joulukuussa vietetään yhdistyksen pikkujoulua joko yhdessä tai kerhoittain. Teatteri- ja/tai konserttimatkoja tehdään, samoin kesäretkiä ja -tapahtumia, joiden kohteet päätetään

myöhemmin. Retkiä voidaan markkinoida myös muille yhdistyksille, jos niissä on ylimääräistä tilaa.

3. Yhdistystoiminta

Yhdistyksen yhteiset kokoukset pidetään edelleen Kouvolassa ja niiden yhteydessä mahdollisesti luentoja ja tietoisukuja ajankohtaisista asioista.

4. Kerhotoiminta

Yhdistyksellä on kolme aluekerhoa, Haminassa, Kotkassa ja Kouvolassa. Kerhot järjestävät kuukausittain jäsentapaamisia alueensa jäsenistölle.

5. Vaikuttaminen

Yhdistys seuraa SOTE-uudistuksen myötä sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteiden ja palveluiden muuttumista alueella. Hallitus arvioi muutosten vaikutuksia jäsenistön palvelujen saatavuuteen ja tarvittaessa reagoi havaitsemiinsa asioihin. Osallistutaan mahdollisuuksien mukaan alueen vammaisneuvostojen sekä vammaisten yhteisjärjestöjen toimintaan. Hallitus huolehtii, että keskeisistä sosiaaliturvaan liittyvistä muutoksista tulee artikkelit yhdistyksen lehteen käyttäen tarvittaessa apuna alueen järjestösuunnittelijaa.

6. Vertaistukitoiminta

Vertaistukitoimintaa kehitetään kouluttamalla yhdistykseen uusia vertaistukihenkilöitä. Tukitoimintaa organisoidaan ja jatketaan Haminan Hoikussa säännöllisiä vierailuja. Järjestään myös henkilökohtaisia vertaistukitapaamisia tarpeen mukaan. Järjestösuunnittelija toimii tässä kaikessa apuna.

7. Liikunta

Kouvolassa kaupungin järjestämä sisäcurling kerho jatkaa toimintaansa. Hallitus kehottaa jäseniään osallistumaan aktiivisesti kaupunkien ja eri järjestöjen järjestämiin liikunta kerhoihin ja tapahtumiin. Tuolijumppaa ja muuta kevyttä liikuntaa pyritään yhdistämään kerhojen tapahtumiin.

8. Yhteistyö terveydenhuollon yksiköiden kanssa

Yhdistys pyrkii lisäämään yhteistyötä KYMSOTEn kanssa. Alkanut yhteistyö neurologian yksiköiden kanssa aiotaan elvyttää. Ensietopäivät on tarkoitus tuoda koronan jälkeen takaisin. Jatketaan vertaistukitoimintaa Haminan Hoikussa. Yhdyshenkilötoimintaa alueella kehitetään.

9. Muu toiminta

Tunnettuuden lisäämiseksi osallistumme erilaisiin tapahtumiin esittelemällä toimintaamme ja kertomalla AVH- riskitekijöistä, oireista ja niiden mukaisesta hoidosta. Osallistumme myös liiton järjestämiin aluetapaamisiin, järjestöpäiville ja liikunta- ym. koulutuksiin.

Talous

Yhdistys rahoittaa toimintansa pääasiallisesti jäsenmaksuilla ja kunta-avustuksilla. Yhdistys hakee Aivoliitolta toimintatonna. Muina rahoituslähteinä ovat osallistumismaksut.

HYVÄN MIELEN
JOULU TUO,
KUN AJATUKSET LENTÄÄ
YSTÄVÄN LUO

MONTA MUISTOA
YSTÄVYYS YHTEEN LIITTÄÄ,
NIISTÄ KAIKISTA LAHJOISTA
NYT SYDÄN KIITTÄÄ !

HYVÄÄ JOULUA !





Posti Green

Seuraava lehti ilmestyy HELMIKUUN alussa
Aineisto lehteen 1/2022 15.1.2022 mennessä

Aatu on tärkein yhteysväline välillämme
Tulevista tapahtumista tiedotetaan sekä **Aatussa** että
ilmaisjakelun **Keskiviikko** lehdessä.

Julkaisija: **Kymenlaakson AVH – yhdistys ry,**
Toimitus: Eija Pyötsiä Kari Stenholm
 Tuula Naukkarinen Päivi Viira
 Taina Ahola

Sähköpostiyhteys: tuula.naukkarinen@kymp.net

Painos: 250

PAINO

Digitaalipaino Seppo Talja Oy
Kouvolankatu 34, 45100 Kouvola