

Koppi arjesta! Sujuvaa arkea työkäisille AVH:n sairastaneille

Oletko AVH:n sairastanut työkäinen ja asut Pirkanmaalla, Pohjois-Pohjanmaalla tai Kanta-Hämeessä? Selvititkö sairaudesta ulkopuolisin silmin "vähällä", mutta arkesi tuntuu kuitenkin haastavammalta kuin ennen?

AVH muuttaa elämää, vaikka sairauden jälkioireet olisivatkin lieviä. Jälkioireiden aiheuttamia muutoksia arjessa voi olla myös vaikea tunnistaa, etenkin jos oireet ovat näkymättömiä.

Seuraavien kysymysten avulla voit pohtia aiheuttaako AVH haasteita sinun arkeesi:

- Tunnetko itsesi usein väsyneeksi?
- Onko työtehtävien tai arjen asioiden hoitaminen hidastunut tai hankaloitunut?
- Onko sinulla ongelmia muistamisessa tai sanojen löytämisessä?
- Tuntuuko keskittymiskykyysi kadonneen?
- Jääkö asioiden aloittaminen ajatuksen asteelle?
- Palaako pinnasi helposti?
- Onko mielesi usein maassa?

Jos vastasit yhteen tai useampaan kysymykseen kyllä, Koppi arjesta -ryhmä voisi olla sinun juttusi! Koppi arjesta -ryhmässä saat tietoa ja tukea sujuvampaan arkeen sekä tapaat muita saman kokeneita.

Lue lisää Koppi arjesta -ryhmistä käänöpuolelta ja hae mukaan!

Koppi arjesta on sujuvaa arkea vahvistava hanke työkäisille AVH:n sairastaneille. Hankkeella on STEA:n rahoitus ja se toteutetaan vuosina 2022–2024.

Koppi arjesta - työikäisten ryhmät Oulussa, Tampereella ja Hämeenlinnassa

Koppi arjesta -ryhmä on tarkoitettu työikäiselle AVH:n sairastaneelle, jolla sairauden jälkioireet ovat lieviä ja näkymättömiä. Ryhmä on suunnattu ensisijaisesti heille, jotka eivät ole moniammatillisen kuntoutuksen piirissä.

Ryhmän tavoitteena on auttaa tunnistamaan AVH:n jälkioireiden aiheuttamia muutoksia, tukea muuttuneen elämäntilanteen ymmärtämisessä ja hyväksymisessä sekä saada vertaistukea muilta saman kokeneilta.

Ryhmässä käsiteltävät teemat ja käytännön vinkit tukevat arjen sujumista. Keskustelun aiheina ovat esimerkiksi työhönpaluu tai -palaamattomuus, väsymys, muistin ongelmat, läheissuhteet sekä mielen hyvinvointi ja hyvä aivoterveys.

Tapaamisissa on mukana myös Aivoliiton vertaistukihenkilöitä tai kokemustoimijoita. Ryhmä kokoontuu noin kolmen kuukauden ajan ja on osallistujille maksuton.

Järjestämme päivä-, ilta- ja verkkoryhmiä. Verkkoryhmä mahdollistaa osallistumisen myös muualta maakunnasta. Ryhmän koko on 6–10 henkilöä.

Ryhmiiin on jatkuva haku, tule mukaan!

Ota yhteyttä, niin kerromme lisää. Pohditaan yhdessä olisiko Koppi arjesta -ryhmä sinun juttusi!



Sari Seitsalo
Koppi arjesta-hanke
sari.seitsalo@aivoliitto.fi,
p. 044 077 3691



Tuija Laine
Koppi arjesta-hanke
tuija.laine@aivoliitto.fi,
p. 044 901 9314

[aivoliitto.fi/koppiarjesta](https://www.aivoliitto.fi/koppiarjesta)

“*Merkityksellisintä ryhmässä oli vertaistuki. Tieto siitä ettei ole yksin, vaan muutkin painii samojen ongelmien kanssa kuin itse.*”

“*Sain paljon uutta tietoa avh:sta. Ryhmä antoi tukea ja ymmärrystä käsitellä omaa sairautta.*”

“*Tunnelmani oli, että juuri tätä tietoa minä tarvitsen. Sain uusia näkökulmia ja ideoita, ja ryhmän myötä mieliala on ollut parempi kuin aikoihin.*”