



# Liikehäiriösairauksien liitto

PARKINSONIN TAUTI

DYSTONIA

HUNTINGTONIN TAUTI

ESSENTIAALINEN VAPINA

MUUT LIIKEHÄIRIÖSAIRAUDET



ELÄMÄSSÄ MUKANA, SAIRASTAVIEN  
JA LÄHEISTEN TUKENA

KATSO VIDEO!



# PARKINSONIN TAUTI

Liikehäiriösairauksien liitto



## Esittelyssä PARKINSONIN TAUTI

**Parkinsonin tauti** on parantumaton, hitaasti etenevä liikehäiriösairaus, jolle ovat ominaisia motoriset oireet, kuten vapina, liikkumisen hidastuminen ja lihasjäykkyys. Sairaus on monimuotoinen ja oireet vaihtelevat yksilöittäin. Sairaus johtuu liikesäätelyyn osallistuvien hermosolujen tuhoutumisesta, mikä on jatkuvaa eikä sitä pystytä tällä hetkellä pysäyttämään hoidolla.

Sairaus alkaa keskimäärin 65 vuoden iässä, mutta sairastuminen on mahdollista myös nuorempina. Miehillä Parkinsonin tautia esiintyy enemmän kuin naisilla. Suomessa yli 1000 henkilöä saa vuosittain parkinsondiagnoosin, ja arviolta noin 16 000 suomalaista sairastaa tätä tautia.

Lue lisää sairaudesta ja palveluista  
[www.liikehairio.fi/liikehairiosairaudet/  
parkinsonin-tauti/](http://www.liikehairio.fi/liikehairiosairaudet/parkinsonin-tauti/)

TUTUSTU KURSSEIHIN SEKÄ ASiantuntijoiden  
kirjoittamiin oppaisiin ja videoihin:

KURSSITARJONTA



OPPAAT & VIDEOT



*”Meitä parkkislaisia on paljon. Aina löytyy joku, jolle soittaa ja jonka kanssa voi keventää mieltään. Koskaan ei ole tarvinnut jäädä yksin.”*

## KURSSITOIMINTA

Liikehäiriösairauksien liitto tarjoaa kursseja, jotka auttavat liikehäiriösairauksia sairastavia ja heidän läheisiään sopeutumaan sairauteen. Tarjolla on diagnoosikohtaisia ja kaikille kohderyhmille yhteisiä kursseja, joita järjestetään osin yhteistyössä Neuroliiton kanssa.

Useimmille kursseille voi osallistua yksin tai läheisen kanssa, ja lisäksi läheisille on tarjolla omia kursseja. Jäsenyyttä ei vaadita osallistumiseen, ja suurin osa kursseista on maksuttomia ja avomuotoisia. Osaa kursseista järjestetään verkossa, mahdollistaen osallistumisen kotoa käsin.



# DYSTONIA

Liikehäiriösairauksien liitto



## Esittelyssä DYSTONIA

**Dystonia** on aivojen liikesäätelyn häiriö, joka voi aiheuttaa lisääntyneitä lihasjännitystä, virheasentoja, tahdosta riippumattomia liikkeitä ja kipua. Häiriö voi kohdistua mihin tahansa tahdonalaiseen lihakseen tai lihasryhmään, ja oireet voivat vaihdella suuresti. Dystonia voi olla paikallinen tai yleistynyt, ja vakavimmillaan se voi vaikuttaa kaikkiin tahdonalaisiin lihaksiin.

Dystonia on yleisempää naisilla, ja sen esiintymishuippu on 50–69 vuoden iässä, mutta se voi puhjeta missä iässä tahansa. Sairauden syytä ei tunneta, eikä sitä voida parantaa, mutta oireita voidaan lieventää erilaisin hoidoin ja kuntoutuksella. Suomessa yli 5000 henkilöä sairastaa erilaisia dystonioita, joista osa on erittäin harvinaisia.

Lue lisää sairaudesta ja palveluista  
[www.liikehairio.fi/liikehairiosairaudet/dystonia/](http://www.liikehairio.fi/liikehairiosairaudet/dystonia/)

TUTUSTU KURSSEIHIN SEKÄ ASiantuntijoiden  
kirjoittamiin oppaisiin ja videoihin:

KURSSITARJONTA



OPPAAT & VIDEOT



*”Stressi ja mielialan lasku vaikuttavat dystoniaoireiden voimistumiseen. Kaikkein lähimpien ihmisten tuki ja ymmärrys tuntuvat hyvältä ja saa elämän vaikuttamaan taas paremmalta.”*

## TUETUT LOMAT

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) järjestää viiden vuorokauden mittaisia vertaislomia liikehäiriösairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Loma maksaa 25€/vuorokausi ja alle 17-vuotiaat pääsevät ilmaiseksi.

Hintaan kuuluu majoitus, täysihoito ja ohjelma, mutta matkakulut maksetaan itse. Valinnassa painotetaan terveydellisiä, taloudellisia ja sosiaalisia syitä, ja lomalle voi päästä korkeintaan joka toinen vuosi. Lomalle voi hakea yksin tai ryhmässä, ja hakemus tulee lähettää kolme kuukautta ennen loman alkua. Jos mukana on avustaja, MTLH kattaa tämän majoitus- ja ateriakulut.



# HUNTINGTONIN TAUTI

Liikehäiriösairauksien liitto



## Esittelyssä HUNTINGTONIN TAUTI

**Huntingtonin tauti** on perinnöllinen, monioireinen keskushermostosairaus, joka ilmenee tyypillisesti motorisina, psyykkisinä ja kognitiivisina oireina, mutta oireissa on yksilöllistä vaihtelua. Sairauden aiheuttava geenivirhe on läsnä syntymästä lähtien, mutta oireet ilmaantuvat tavallisesti vasta 30–50 ikävuoden välillä. Joitakin psyykkisiä oireita, kuten ärtymistä ja masennusta, voi ilmetä jo vuosia ennen taudin selkeää puhkeamista.

Sairauden etenemisnopeus ja oirekuva ovat yksilöllisiä, eikä tautia voida nykyisillä hoidoilla parantaa, mutta oireita voidaan lievittää ja toimintakykyä parantaa kuntoutuksella. Suomessa sairastavia on noin 200, mutta sairauden vaikutuspiiri on suurempi, sillä sairastavien lapsilla on 50% mahdollisuus periä geenivirhe. Geenitestillä voidaan selvittää sairastumisriski ennakoivasti.

Lue lisää sairaudesta ja palveluista

[www.liikehairio.fi/liikehairiosairaudet/huntingtonin-tauti/](http://www.liikehairio.fi/liikehairiosairaudet/huntingtonin-tauti/)

TUTUSTU KURSSEIHIN SEKÄ ASiantuntijoiden  
kirjoittamiin oppaisiin ja videoihin:

KURSSITARJONTA



OPPAAT & VIDEOOT



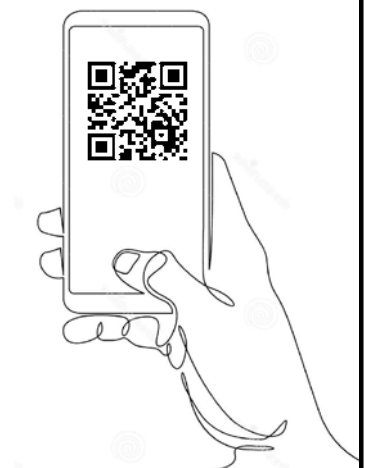
*”Vertaisilta ei saa vain tukea, vaan myös arvokasta tiedonvaihtoa kokemuksista. Harvinaisen sairauden kanssa eläessä vertaiset tulevat todella tarpeeseen.”*

## OHJAUS- JA NEUVONTAPALVELUT

Liikehäiriösairauksien liitto pyrkii tukemaan sairastuneita ja heidän läheisiään monin tavoin, esimerkiksi tarjoamalla puhelinpalveluita, kuten hoitajan neuvontapuhelin sekä sosiaali- ja liikuntaneuvontaa ja vertaistukihenkilöitä, joiden kanssa voi jutella puhelimitse tai Toivo-vertaistukisovelluksessa.

Lisäksi liitto ylläpitää yhdessä asiantuntijoiden kanssa laadittuja oppaita liikehäiriösairauksista. Oppaita on sekä diagnoosikohtaisesti että kaikkia yhteisesti palvelevia eri teemoista.

KATSO VIDEO VERTAISTUESTA



# ESSENTIAALINEN VAPINA

Liikehäiriösairauksien liitto



## Esittelyssä ESSENTIAALINEN VAPINA

**Essentiaalinen vapina** on yksi tavallisimmista neurologisista sairauksista, joka vaikuttaa noin prosenttiin väestöstä, ja sitä esiintyy kaikenikäisillä ihmisillä. Sairaus on periytyvä ja sen esiintyvyys kasvaa iän myötä. Monet potilaat eivät hakeudu hoitoon, koska suurimmalla osalla oireet ovat lieviä. Kuitenkin noin 70% kokee vapinan haittaavaksi, ja se voi aiheuttaa sosiaalisten tilanteiden välttämistä.

Taudin perimmäinen syy on edelleen tuntematon. Liikehäiriösairauksien liitto pyrkii parantamaan taudin tunnettavuutta, jotta yleisö ymmärtäisi sen olevan yleinen sairaus, joka voi joillakin vaikeuttaa elämää monin tavoin.

Lue lisää sairaudesta ja palveluista  
[www.liikehairio.fi/liikehairiosairaudet/essentiaalinen-vapina/](http://www.liikehairio.fi/liikehairiosairaudet/essentiaalinen-vapina/)

TUTUSTU KURSSEIHIN SEKÄ ASiantuntijoiden  
KIRJOITAMIIN OPPAISIIN JA VIDEOIHIN:

KURSSITARJONTA



OPPAAT & VIDEOT



*”Ihana kohdata muita vapisijoita ja kokea, ettei ole tämän ongelman kanssa yksin.”*

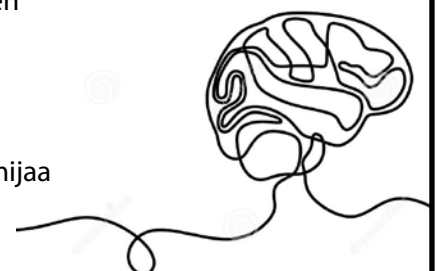
## KOKEMUSTOIMINTA

LUE LISÄÄ TAI TILAA  
KOKEMUSTOIMIJA:



Liikehäiriösairauksien liiton kokemustoimijat pyrkivät lisäämään tietoisuutta ja ymmärrystä elämästä liikehäiriösairauksien kanssa, joko sairastavan tai omaisen näkökulmasta. Heidän tehtävänä on kommunikoida ihmisten kanssa, joilla ei ole henkilökohtaista kokemusta näistä sairauksista, kertoen omia tarinoitaan tai puhumalla tilaajan valitsemasta aiheesta.

Kokemustoimijat voivat myös osallistua koulutuksiin, keskusteluihin, työryhmiin, työpajoihin ja suunnitteluun. Liitolla on noin 20 kokemustoimijaa eri puolilla Suomea.



# Liikehäiriösairauksien liitto

Liikehäiriösairauksien liitto tekee työtä parantaakseen Parkinsonin tautia, essentiaalista vapinaa, erilaisia dystonioita, Huntingtonin tautia ja muita harvinaisia liikehäiriösairauksia sairastavien ja heidän läheistensä hyvän elämän edellytyksiä tarjoamalla mm. sopeutumista tukevia kursseja ja neuvontaa. Liitolla on 23 jäsenyhdistystä, joiden alla toimii lähes sata kerhoa ja vertaistukiryhmää.

Suomen Dystonia-yhdistys ja Suomen Huntington-yhdistys sekä Essentiaalinen vapina ry toimivat koko valtakunnan alueella. Parkinson-yhdistykset ovat järjestäytyneet paikallisesti.

**Liikehäiriösairauksien liitto ry**

Käsityöläiskatu 4 A 3.krs.

20100 Turku

Vaihe 02 2740 400

info@liikehairio.fi

www.liikehairio.fi

Seuraa meitä somessa:

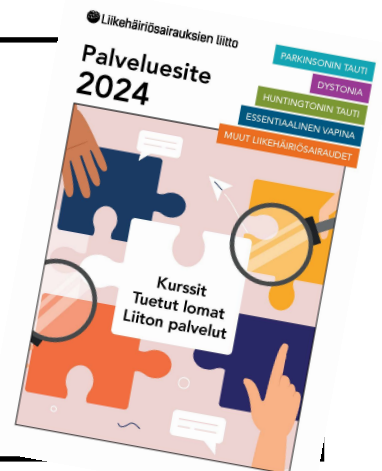


## KAIKKI PALVELUT YKSISSÄ KANSISSA

Vuoden 2024 sopeutumista tukevat kurssit, tuetut lomat, ohjaus- ja neuvontapalvelut sekä muut Liikehäiriösairauksien liiton tarjoamat järjestölähtöiset palvelut ovat nyt yksissä kansissa. Lataa esite tai tilaa se maksutta paperisena kotiisi julkaisutilaukset@liikehairio.fi tai 050 560 1317.



LATAA ESITE



**Parkinsonranneke**  
MITATTUA TIETOA PARKINSONIN HOIDON TUEKSI

## Tarkkaa tietoa Parkinson-oireistasi

Parkinsonranneke™ mittaa  
Parkinson-oireitasi 7 päivän  
ajan arjessasi.

Näin sinä ja lääkärisi  
saatte mitattua tietoa  
hoitosi tueksi.

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

