

VUODEN 2019 KURSSIT

Parikurssit

Parikurssit ovat tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on reuma- tai muu tuki- ja liikuntaelinsairaus.

Kurssi:	Aika:	Paikka:
Kivun kanssa tasapainoon parisuhteessa	I osa 18.–22.3. II osa 20.–22.9. Hakuaika päättyy: 12.2.	Hotelli Kivitippu, Lappajärvi
Parisuhde ja seksuaalisuus	30.9–4.10. Hakuaika päättyy: 26.8.	Nokian Eden, Nokia
Kun kipu ei näy parisuhteessa	11.–15.11. Hakuaika päättyy: 7.10.	Kunnonpaikka, Siilinjärvi

Verkkokurssit

Miten jaksan fibromyalgian kanssa työelämässä?	16.3.–13.4. Hakuaika päättyy: 30.1.	Lähi-tapaamiset Oulussa
Miten jaksan fibromyalgian kanssa työelämässä?	9.9.–12.10. Hakuaika päättyy: 8.8.	Toteutetaan täysin verkossa

Yksilökurssit

Yksilökurssit ovat tarkoitettu eri tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville henkilöille.

Kun kipu ei näy	1.–5.4. Hakuaika päättyy: 26.2.	Kunnonpaikka, Siilinjärvi
Kipukurssi, teemana liikunta luonnossa	3.–7.6. Hakuaika päättyy: 30.4.	Siuntion kylpylä, Siuntio
Fibromyalgia ja kipu	7.–11.10. Hakuaika päättyy: 3.9.	Nokian Eden

Katso kurseista lisätietoja osoitteesta:
reumaliitto.fi/sopeutumisvalmennus

Tästä eteenpäin

Suomen Reumaliitto järjestää sopeutumisvalmennuskursseja. Kurssit on suunnattu erilaisissa elämäntilanteissa oleville henkilöille, jotka sairastavat jotakin tuki- ja liikuntaelinsairautta.

Kurssien tavoitteena on tukea pitkäaikaissairasta ja hänen läheisiään sairauden muuttamassa tilanteessa. Sopeutumisvalmennus auttaa sairastunutta jäsentämään omaa elämäänsä ja tunnistamaan käytössään olevia voimavaroja.

Sopeutumisvalmennus on osa kokonaisvaltaista kuntoutumisprosessia. Se ajoittuu yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Katso kurseista lisätietoja osoitteesta:
reumaliitto.fi/sopeutumisvalmennus

 Reumaliitto



Reumaliiton
sopeutumis-
valmennuskurssit
2019





Kurssien työskentelytapoja:

- Alustukset
- Ohjatut keskustelut
- Erilaiset tehtävät ja harjoitteet
- Ryhmämuotoinen liikunta
- Mahdolliset yksilötapaamiset kurssityöntekijöiden kanssa (kurssityypistä riippuen)

Tarjolla yksilö- ja parikursseja

Tarvitsetko eväitä eteenpäin? Kaipaanko tukea ja uusia keinoja selviytyä arjessa? Haluatko vaihtaa kokemuksia reumaa- tai muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien henkilöiden kanssa?

Suomen Reumaliitto järjestää sopeutumisvalmennuskursseja, joilla on mahdollisuus käsitellä ja jäsentää omaa tilannettaan ohjatuissa ryhmätilan-

teissa. Ammattilaiset ohjaavat keskusteluja ja erilaista toimintaa. Kurssit tarjoavat osallistujille vertaistukea. Kurseilla käsiteltäviin teemoihin voivat osallistujat itse vaikuttaa.

Reumaliiton järjestämät sopeutumisvalmennuskurssit ovat yksilö- tai parikursseja. Yksilökurseille valitaan enintään 14 henkilöä ja parikursseille enintään kahdeksan pariskuntaa.

Parikursseilla on tilaisuus tarkastella omaa parisuhdetta ja keskittyä vuorovaikutuksen kehittämiseen ryhmäkeskustelujen, pariharjoitusten ja -tehtävien avulla. Parikursseilla kumppanilla ei tarvitse olla reumasairautta.

Kurssiohjelmaan ei kuulu yksilöllistä fysioterapiaa tai lääkärin vastaanottoa.

Kauanko kurssi kestää?

Kaikki peruskurssit kestävät viisi päivää. Kurssi alkaa maanantaina ja päättyy perjantaina iltapäiväkahveihin. Osalle peruskursseista järjestetään viikonlopun mittainen jatkotapaaminen 6–12 kuukautta perus-

kurssin jälkeen. Jatkokurssimahdollisuudesta informoidaan osallistujia erikseen.

Miten kurseille haetaan?

Kurseille haetaan Reumaliiton hakulomakkeella, joka löytyy osoitteesta www.reumaliitto.fi/sopeutumisvalmennus. **Voit hakea kurssille joko sähköisellä tai paperisella lomakkeella. Hakulomakkeet tulee olla Reumaliitossa viisi (5) viikkoa ennen kurssin alkua.**

Hakemukseen liitetään esimerkiksi viimeisin hoitoseloste. Jos siinä on lääkärin suositus haettavasta kurssista, niin Kelasta voidaan hakea korvausta matkakuluista (vähennettynä omavastuusuudella). Kurssiajalta on mahdollista hakea kuntoutusrahaa. Se myöntäminen edellyttää lääkärin B-lausuntoa.

Kaikille hakeneille ilmoitetaan valinnan tuloksesta noin viikko hakuajan päätyttyä.

Paljonko kurssi maksaa?

Kurssit ovat osallistujille maksuttomia sisältäen ohjelman ja täysihoidon.

Esimerkkejä kursseilla käsitellyistä teemoista:

- Henkiset voimavarat ja sairauden kanssa jaksaminen
- Kipu ja uupumus
- Ihmissuhteet
- Työelämässä jaksaminen

Lisätietoja ja paperisten hakulomakkeiden palautus:



Suomen Reumaliitto
Kurssisihteeri Leena Lopenen
Iso Roobertinkatu 20–22 A
00120 Helsinki

puh. 040 504 4536
leena.loponen@reumaliitto.fi

reumaliitto.fi/sopeutumisvalmennus