



Tietopainotteinen sopeutumisvalmennuskurssi

POLYMYALGIA RHEUMATICAA

sairastaville 12.9 – 10.10.2018

Kurssilla saat tietoa polymyalgia rheumaticasta ja sen hoidosta ja voit jakaa kokemuksia muiden kurssilaisten kanssa.

Kurssipaikkana on Helsingin Reumayhdistys, Korppaanmäentie 6, Helsinki

KURSSIN OHJELMA

Keskiviikko 12.9.

klo 17.30 – 17.50

Kurssin avaus ja tavoitteet

kurssin vetäjä Helsingin Reumayhdistyksen palveluasiamies
Pirkko Hyvärinen

klo 18.00 – 19.30

Polymyalgia rheumatica ja sen hoito

prof., reumatologian erikoislääkäri Tom Pettersson

Keskiviikko 19.9.

klo 17.30 – 18.30

Lääkehoidossa huomioitavaa

klo 18.40 – 19.40

Ravitsemus ja muu omahoito

Reumahoitaja Marja-Terttu Brandt

Keskiviikko 26.9.

klo 17.30 – 19.30

Lääkkeetön kivunhoito, luento ja käytännön harjoittelua
fysioterapeutti Jutta Alen

Keskiviikko 3.10.

17.30 – 19.30

Polymyalgiaa sairastavan liikunta, luento ja käytännön harjoittelua
fysioterapeutti Linda Hiltunen

Keskiviikko 10.10.

klo 17.30 – 18.30

Kuntoutuspalvelut polymyalgiaa sairastaville,

Pirkko Hyvärinen

18.40 – 19.30

Vertaistuen merkitys, reumayhdistysten vertaistoiminnan esittely

19.30 – 19.45

Kurssin päätös ja palaute. Miten tästä eteenpäin.

Jos sinulla on diagnosoitu (lääkärin toteama) polymyalgia rheumatica, olet helsinkiläinen tai Espoon tai Vantaan Reumayhdistyksen jäsen ja olet kiinnostunut kurssista, ilmoittauduthan Helsingin Reumayhdistykseen, puh. 050 431 8861 (puhelinaika ma, ti, to klo 10-14, ke klo 14-18), s-posti: helsingin.reumayhdistys@kolumbus.fi
Kurssin järjestää Helsingin Reumayhdistys yhteistyössä Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialan ja Espoon ja Vantaan Reumayhdistysten kanssa.

Kurssi on osallistujille maksuton. Kurssi toteutetaan, jos osallistujia on vähintään 12.