



Tietopainotteinen sopeutumisvalmennuskurssi

FIBROMYALGIAA

sairastaville 13.9. – 11.10.2018

Kurssilla saat tietoa fibromyalgiasta ja sen kanssa elämisestä ja voit jakaa kokemuksia muiden kurssilaisten kanssa.

Kurssipaikkana on Helsingin Reumayhdistys, Korppaanmäentie 6, Helsinki

KURSSIN OHJELMA:

Torstai 13.9.

klo 17.30-17.50

Kurssin esittely ja tavoitteet

kurssin vetäjä, Helsingin reumayhdistyksen palveluasiamies
Pirkko Hyvärinen

klo 18.00-19.30

Fibromyalgia ja sen hoito, fysiatrian erikoislääkäri Risto Isomeri

Torstai 20.9.

klo 17.30-18.30

Fibromyalgiakipu, erikoispsykologi Tage Orenius

klo 18.40-19.40

Lääkkeetön kivunhoito, fysioterapeutti Jutta Alen

Torstai 27.9.

klo 17.30 – 18.30

Ravitsemus ja muu omahoito, reumahoitaja Marja-Terttu Brandt

klo 18.40-19.40

Liikunta, fysioterapeutti Linda Hiltunen

Torstai 4.10.

klo 17.30-18.30

Kuntoutuspalvelut fibromyalgiaa sairastaville,

Pirkko Hyvärinen

klo 18.40-19.40

Vertaistuen merkitys

Espoon, Helsingin ja Vantaan reumayhdistysten vertaistoiminnan esittely

Torstai 11.10.

klo 17.30-18.30

Lääkärin kyselytunti, fysiatrian erikoislääkäri Risto Isomeri

klo 18.45-19.15

Kurssin päätös ja palaute. Miten tästä eteenpäin.

Jos sinulla on diagnosoitu (lääkärin vahvistama) fibromyalgia, olet helsinkiläinen tai Espoon tai Vantaan Reumayhdistyksen jäsen ja kiinnostuit 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.