

## Reumatroppi - terveyttä ja hyvinvointia vertaisporukassa

Reumatroppi-hankkeessa tutkitaan, etsitään ja kokeillaan erilaisia "troppeja" ikääntyvien reuma- ja tule-sairaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Hanke on kolmivuotinen (2020-2022), ja sitä rahoittaa STEA.

Reumatroppi-hanke pyrkii lisäämään ikääntyvien, pitkään sairastaneiden reuma- ja tule-sairaiden henkilöiden hyvinvointia ja kykyä pärjätä oman sairautensa kanssa. Hankkeessa kehitetään ryhmätoimintamalli, joka tarjoaa lääkkeettömiä menetelmiä ja tutkittua tietoa oman terveyden ja elämänlaadun edistämisen tueksi. Ryhmätoiminnan pääteemoja ovat liikunta, kulttuuri ja luontoelämykset, ja niihin liittyviä troppeja kokeillaan sekä yksin että mukavassa vertaisporukassa.

Reumatroppi-ryhmätoimintamallia kehitetään yhdessä Reumaliiton jäsenyhdistysten kanssa. Syksyllä 2020 Reumatroppi-toimintaa kokeiltiin viidessä jäsenyhdistyksessä. Keväällä 2021 Reumatroppi kouluttaa vapaaehtoisia vertaisohjaajia käynnistämään troppitoimintaa omalla paikkakunnallaan.

Tutustu Reumatroppiin Facebookissa ja Instagramissa hakusanalla "Reumatroppi" sekä hankkeen kotisivuilla <https://reumatroppi.reumaliitto.fi/>.

Lisätietoja saat myös hanketyöntekijöiltä:

- projektipäällikkö Satu Marjakangas [satu.marjakangas@reumaliitto.fi](mailto:satu.marjakangas@reumaliitto.fi) (opintovapaalla 31.1.2021 asti)
- hankesuunnittelija Jenni Karvonen [jenni.karvonen@reumaliitto.fi](mailto:jenni.karvonen@reumaliitto.fi).