

# Sopeutumisvalmennus

Reumaliitto järjestää sopeutumisvalmennuskursseja erilaisissa elämäntilanteissa oleville reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia.

## **Kurssien työskentelytapoja**

- alustukset ja ohjatut keskustellut
- erilaiset tehtävät ja harjoitteet
- ryhmämuotoinen liikunta
- kurssityypistä riippuen mahdolliset yksilötapaamiset kurssityöntekijöiden kanssa.

## **Kurssien teemoja**

- sairauden oireet ja hoito
- sosiaaliturva ja kuntoutuspalvelut
- henkiset voimavarat ja sairauden kanssa jaksaminen
- kipu- ja uupumuskokemukset
- ihmissuhteet

Kurssit toteutetaan Sosiaali- ja terveysministeriön avustusosaston (STEA) Veikkauksen tuotoista myöntämän avustuksen turvin. Hakuaika kursseille päättyy *n. 5 viikkoa ennen kurssin alkua*.

### Parikurssit

Kurssit ovat tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on reuma tai muu tuki- ja liikuntaelin sairaus.

Molemmilla on halua panostaa parisuhteeseen. Siksi on tärkeää, että hakemus täytetään yhdessä.

### **Kurssin nimi, aika, paikka ja hakulomake**

Kivun kanssa tasapainoon parisuhteessa, **18.–22.3.2019**, ja toinen osa **20.-22.9.2019**

[Hotelli Kivitippu](#), Lappajärvi  
hakuaika päättyy **12.2.2019**

Parisuhde ja seksuaalisuus, **30.9–4.10.2019**, [Nokian Eden](#), Nokia  
hakuaika päättyy **26.8.2019**

Kun kipu ei näy parisuhteessa, **11.–15.11.2019**, [Kunnonpaikka](#), Siilinjärvi  
hakuaika päättyy **7.10.2019**

[Parikurssin hakulomake 2019.pdf](#)

### Yksilökurssit

Yksilökurssit ovat tarkoitettu henkilöille, joilla on reuma tai muu tuki- ja liikuntaelin sairaus.

### **Kurssin nimi, aika, paikka ja hakulomake**

Kun kipu ei näy **1.–5.4.2019**, [Kunnonpaikka](#), Siilinjärvi  
Hakuaika päättyy **26.2.2019**

Kipukurssi, teemana liikunta luonnossa **3.–7.6.2019** [Siuntion kylpylä](#), Siuntio  
Hakuaika päättyy **30.4.2019**

Fibromyalgia ja kipu, **7.–11.10.2019**, [Nokian Eden](#), Nokia  
Hakuaika päättyy **3.9.2019**

[Yksilökurssin hakulomake 2019.pdf](#)

Reumatauteja sairastavien nuorten aurinkopainotteiset sopeutumisvalmennuskurssit

Suomen Reumaliitto järjestää Veikkauksen tuella reumatauteja sairastaville nuorille kaksi kurssia vuonna 2018.

### **10–12-vuotiaat**

Kurssi toteutetaan Kreetalla **27.9.–4.10.2018**.

Kurssin ennakkojakso järjestetään Helsingissä 26.9. ja kurssipäivän jälkeen kurssilaiset yöpyvät lentokenttähotellissa. Hakemukset palautetaan Reumaliittoon **18.6.18** mennessä.

[hakulomake, pdf](#)

### **13–15-vuotiaat**

Kurssi toteutetaan Gran Canarialla **3.12.–10.12.18**

Kurssin ennakkojakso järjestetään Helsingissä 2.12. ja kurssipäivän jälkeen kurssilaiset yöpyvät lentokenttähotellissa. Hakemukset palautetaan Reumaliittoon **2.10.18** mennessä.

[hakulomake, pdf](#)

Molempiin kurssien omavastuu on 200 euroa. Kursseihin sisältyy jälkijakso, joka toteutetaan kotimaassa muutama kuukausi peruskurssin jälkeen. Jälkijakso on viikonlopun mittainen.

Sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on tukea nuorten itsenäistymistä, vuorovaikutustaitoja ja tukea itsehoidollisten valmiuksien kehittymistä, sekä tarjota vertaiskontakteja. Päiväohjelma koostuu erilaisista keskusteluista ryhmässä, ohjatusta yhteisestä liikkumisesta, tutustumisesta paikalliseen kulttuuriin erilaisten tehtävien avulla sekä muusta ryhmätoiminnasta.

**Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin suositus kyseistä**

**sopeutumisvalmennuskurssia varten, jotta hakija on oikeutettu Kelan matkakorvaukseen**

kotimaan kurssimatkoista aiheutuneista kustannuksista.

### **Lisätietoja:**

kurssisihteeri Leena Loponen puh. 040 504 4536 tai leena.loponen(a)reumaliitto.fi

Verkkokurssit

## **Käy kurssia kotoa käsin**

### **MITEN JAKSAN FIBROMYALGIAN KANSSA TYÖELÄMÄSSÄ?**

- **Verkkokurssi, johon kuuluu kaksi lähitapaamista Oulussa**, paikkana [Scandic Oulu City](#)
- Kohderyhmä: Työelämässä olevat fibromyalgiaa sairastavat henkilöt
- Ryhmän koko: 12 henkeä
- Ajankohta: 16.3. - 13.4.2019
- Lähitapaamiset: Kurssin aloitus lauantaina 16.3.2019 ja päätös lauantaina 13.4.
- Haku viimeistään **30.1.**
- [Sähköinen hakulomake](#)

### **MITEN JAKSAN FIBROMYALGIAN KANSSA TYÖELÄMÄSSÄ?**

- **Toteutetaan täysin verkossa**
- Kohderyhmä: Työelämässä olevat fibromyalgiaa sairastavat henkilöt
- Ryhmän koko: 12 henkeä
- Ajankohta: maanantai 9.9. - lauantai 12.10.2019
- Haku viimeistään **8.8.**
- [Sähköinen hakulomake](#)

### **Kurssien teemat:**

- Tunne oma sairautesi
- Fibromyalgia ja liikunta
- Kipu osana elämää
- Keinoja työelämässä jaksamisen tueksi
- Hyvinvointi ja omat voimavarat

Kurssilaiset voivat kurssilla tutustua teemaan, suorittaa tehtäviä ja käydä keskusteluja. Kurssilaisilta edellytetään aktiivisuutta ja sitoutumista. Lisäksi tarvitaan toimiva nettiyhteys, tietokone, tabletti tai älypuhelin.

Hakeminen kursseille

Kursseille haetaan joko sähköisellä tai tulostettavalla Reumaliiton hakulomakkeella. Lomakkeet löytyvät kunkin kurssin kuvauksen kohdalta. Tulostettavan lomakkeen voi pyytää myös kurssisihteeri Leena Loposelta, 040 504 4536.

Hakemus postitetaan osoitteella: Suomen Reumaliitto, kurssisihteeri Leena Loponen, Iso Robertinkatu 22-22 A, 00120 Helsinki.

Hakemukseen liitetään kopio B-lausunnosta tai hoitoseloste, jossa on lääkärin suositus kyseiselle kurssille. Tällöin matkakuluista voi hakea korvausta Kelasta (vähennettynä omavastuuosuudella). B-lausunto on edellytys mahdollisen kuntoutusrahan myöntämiselle.

**Lisätietoja:**

kurssisihteeri Leena Loponen, 040 504 45 36 tai leena.loponen(at)reumaliitto.fi