

Anpassningskurser

Reumaförbundet ordnar anpassningsträningsskurser för personer som har en reumatisk sjukdom eller en annan sjukdom i ett stöd- och rörelseorgan och som är i olika livssituationer. Kurserna är avgiftsfria för deltagarna. Kurserna är på finska.

Arbetsätt på kurserna

- inledningsanföranden och ledda diskussioner
- olika uppgifter och övningar
- motion i grupp
- eventuellt individuella möten med kursarbetarna beroende på typen av kurs.

Kursteman

- symptom och behandlingen av sjukdomen
- social trygghet och rehabiliteringstjänster
- mentala resurser och hur man orkar med sjukdomen
- smärt- och utmattningssupplevelser
- människorelationer.

Kurserna förverkligas med eventuellt stöd från Veikkaus [länk]. När vi får finansieringsbeslutet i början av nästa år, kan vi definitivt meddela om kurserna hålls. Kursernas ansökningstid går ut *cirka fem (5) veckor innan kursen börjar*.

[Se också Rehabiliteringscenter Apilas anpassningsträningsskurser](#) (på finska)

Parkurser

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, **19.–23.3.2018**, ja toinen osa **21.-23.9.2018**

[Hotelli Kivitippu](#), Lappajärvi
hakuaika päättyy **12.2.2018**

Fibromyalgia ja parisuhde, **21.–25.5.2018**, ja toinen osa **9.-11.11.2018** [Maskun Neurolog.](#)

[Kuntoutuskeskus](#), Masku
hakuaika päättyy **16.4.2018**

Kivun kanssa tasapainoon parisuhteessa, **24.–28.9.2018**, [Kylpylähotelli Kunnanpaikka](#),

Siilinjärvi
hakuaika päättyy **20.8.2018**

Tulehduksellinen reumasairaus ja parisuhde, **12.–16.11.2018**, [Siuntion Kylpylä](#), Siuntio
haku aika päättyy **8.10.2018**

[Hakulomake parikursseille](#), pdf

[Individkurser](#)

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

Kurssin nimi, aika, paikka ja hakulomake

Kivun kanssa tasapainoon, teemana liikunta **16.–20.4.2018**, [Siuntion Kylpylä](#), Siuntio
Haku aika päättyy **12.3.2018**

Kivun kanssa tasapainoon, teemana henkinen hyvinvointi, **15.–19.10.2018**, [Maskun Neurol. Kuntoutuskeskus](#), Masku
Haku aika päättyy **10.9.2018**

[Hakulomake yksilökursille](#), pdf

[Nuoret aikuiset, 18-30 v](#)

Nuorten aikuisten (18 - 30 vuotiaat) yksilökurssi

Ajankohta: **18. - 22.10.2021**

Kurssipaikka: [Varalan Urheiluopisto](#), Tampere

Kurssilla käsiteltäviä teemoja:

- henkiset voimavarat ja sairauden kanssa jaksaminen
- kipu- ja uupumuskokemukset ja niiden kanssa selviytyminen
- ihmissuhteet ja arjen haasteet

Kurssiohjelma:

- Kurssiohjaajien pitämät luennot/alustukset
- Ohjatut vertaistuelliset keskusteluryhmät
- Erilaiset tehtävät ja harjoitteet
- Ohjattua liikuntaa (vesijumppa x2, ulko- ja sisäliikuntaa Varalassa)
- Rantasauna, uinti ja yhteinen illanvietto

Kurssin lopussa järjestetään yksi "extra" ohjelma! Kurssilaisten toiveiden mukaan se voi olla esimerkiksi retki Tampereelle tai jokin Varalan monista hauskoista elämyksistä/kokemuksista.

Kurssiohjelma ja aikataulu tarkentuvat lähempänä kurssin alkua!

[Ilmoittaudu mukaan tästä](#)

Hakuaika päättyy **8.9.2021**

[Solbetonade anpassningsträningkurser för unga med reumatiska sjukdomar](#)

År 2018 anordnar Reumaförbundet i Finland med understöd av Veikkaus två kurser för unga som insjuknat i reumatiska sjukdomar. Kurserna är på finska!

10–12-åringar

På Kreta **27.9 – 4.10.2018**

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

[hakulomake, pdf](#)

13–15-åringar

På Gran Canaria **3.12 – 10.12.18**

Kurssin ennakkopakso 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. Kurssisiin sisältyy jälkipakso, joka toteutetaan kotimaassa muutama kuukausi peruskurssin jälkeen. Jälkipakso 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.

Ytterligare information:

kurssisekretärare Leena Lopenen puh. 040 504 4536 tai leena.loponen(a)reumaliitto.fi

[Verkkokurssit](#)

Voimavarakurssi ryhmässä

Kohderyhmä: Reuma- tai muuta tuki- ja liikuntaelinsairautta sairastavat henkilöt, jotka haluavat etsiä voimavaroja arkeensa ja niiden avulla lisätä elämänlaatuaan. Verkkokurssille otetaan 12 osallistujaa.

Kurssi koostuu viidestä teemallisesta, ammattilaisten ohjaamasta videotapaamisesta (Teams) ja pienimuotoisista välitehtävistä. Tapaamisissa vertaiskeskustelu on keskeisessä osassa. Osallistujan on hyvä sitoutua olemaan mukana jokaisessa tapaamisessa. Tehtävät ovat vapaaehtoisia.

Syyskauden verkkokurssit

Tapaamisajankohdat:

Kokoontumiset ovat toisen kurssin aloituspäivää lukuun ottamatta torstai-iltaisain viikon välein.

Kurssi I

torstai 14.10.2021 klo 18-19.30

to 21.10. 18-19.30

to 28.10. klo 18-19.30

to 4.11. klo 18-19.30

to 11.11. klo 18-19.30

Haku viimeistään 19.9.2021. [Sähköinen hakulomake.](#)

Kurssi II

keskiviikko 17.11. klo 18-19.30

torstai 25.11. klo 18-19.30

torstai 2.12. klo 18-19.30

torstai 9.12. klo 18-19.30

torstai 16.12 klo 18-19.30

Haku viimeistään 14.10.2021. [Sähköinen hakulomake.](#)

Kurssin käyminen edellyttää toimivaa nettiyhteyttä ja tietokonetta tai tablettia tai älypuhelinia.

Lisätietoja antaa Sirkku Ala-Peijari, sirkku.ala-peijari(at)reumaliitto.fi tai 044 901 255

[Ansökan till kurserna](#)

Kursseille haetaan kurssikuvausten yhteydestä löytyvillä hakulomakkeilla tai Reumaliitosta saatavalla hakulomakkeella. Tulosta ja täytä haluamasi hakulomake ja lähetä se **Leena Loposelle**. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärintodistus tai kopio esimerkiksi viimeisimmästä hoitoselosteesta.

Matkakuluista voi saada korvausta Kelasta vain, mikäli hakijalla on B-lausunto kyseiselle kurssille. B-todistus on myös edellytys mahdollisen kuntoutusrahan myöntämiselle kurssin jälkeen. Hakulomake palautetaan *n. 5 viikkoa ennen kurssin alkua* Suomen Reumaliittoon.

Lisätietoja:

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